...راسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٢٣
ترخيص رقم : (٧١)

كيف تتخلصين من القلق

١٥٧
٤هـ ك

في ٧ أيـام

◆

هدى عزالدين

◆

الناشر

دار الكتاب العربي

دمشـــق - القاهـرة

تنويـه

تهدف سلسلة سيكولوجية حواء إلى إيجاد حلول للمتاعب النفسية والأخذ بيد حواء التى تعانى من تلك المتاعب والتى تحدث نتيجة عدم سيطرتها على مشاعرها وانفعالاتها وذلك بتبصيرها ذاتياً بالمشكلة التى تعانى منها وحقيقتها وأسبابها وأبعادها والخطوات التى يمكنها القيام بها للتخلص من تلك المتاعب نهائيا لتعود للحالة السوية التى تتمناها.

تقديم

القلق الطبيعى شىء طبيعى يشعر به ويعانى منه أى إنسان خصوصاً فى المواقف التى تستدعى ذلك، وهو أمر مطلوب وصحى لأنه يكون باعثاً للإنسان على بذل مزيد من الجهد حتى ينجح فى حياته ويحتاط من الوقوع فى الأخطاء المحتملة.

ولكن إذا زادت درجة هذا القلق عن الحد الطبيعى يصبح القلق معوقاً للإنسان حيث يفقده القدرة على التركيز ويعانى من متاعب جسمية ونفسية عديدة.

والحقيقة التى لا شك فيها هى أن القلق أصبح من السمات الأساسية لعصرنا الحديث ونحن فى مطلع القرن الحادى والعشرين وأصبح دور حواء لا يقل بأى حال من الأحوال عن دور آدم فى المجتمع وأصبحت حواء تعمل فى كل مجالات الحياة مما أضاف إلى أعبائها الأصلية كأنثى وزوجة وأم وربة أسرة ضغوطاً مضاعفة أصبحت تتربص بها أينما ذهبت، ويمكن أن تكون سببا من أسباب القلق وأصبحت حواء هى الأكثر سقوطاً فى فخ القلق المرعب وذلك من فرط الضغوط المتزايدة عليها وطبيعتها الرقيقة التى خلقها الله.

ولقد أثبتت كل الأبحاث والدراسات العلمية التى أجريت حول القلق أن النساء يقعن فريسة للقلق أكثر من الرجال بمقدار من اثنين إلى ثلاثة أضعاف فى شتى أنحاء العالم ـ كما أجريت فى ولاية (بن) الأمريكية دراسة حول تحديد الجنس الأكثر عرضة للإصابة بالقلق وكانت نتائج الدراسة تقول حقيقة لابد من وضع الخطوط الحمراء تحتها وهى أن القلق سمه أنثوية نمطية على الرغم من أن

الأناث والذكور يشتركان فيها على حد سواء.

ومن هنا كان هذا الإصدار المتميز الذى نقدمه للمكتبة العربية فى إطار سلسلة «سيكولوجية حواء» من أجل أن نأخذ بيد كل حواء تعانى من القلق كى تستطيع أن تتغلب على تلك المشاعر والأحاسيس دون اللجوء إلى المهدئات نهائياً، فالعلاج الذاتى له نتائج باهرة ومجربه.

والحقيقة التى يجب أن تعيها كل حواء هى أن ضغوط الحياة كثيرة وقاسية ومنا مَنْ يتحملها ويكابد آثارها وقد لا يقدر البعض الآخر على تحملها فيقع فريسة للإضطرابات النفسية، التى تبدأ بالقلق وتنتهى لا قدر الله فى حالة عدم العلاج المناسب للقلق إلى الاكتئاب أو الهستيريا أو الجنون لذا يجب أن تبادر كل حواء وبمجرد شعورها بالقلق أو بأعراضه الجسمية أو النفسية أن تبادر فوراً للوقوف مع نفسها للتعرف على حقيقة تلك المشاعر والأحاسيس المقلقه.. ولماذا ظهرت وما هى أسبابها الحقيقية وكيفية التخلص منها نهائياً..

وفى هذا الإصدار نأخذ بيد كل حواء تعانى من القلق إلى أن نصل بها إلى بر الأمان.. وتعود سوية متمتعة بالحياة ومباهجها بعيداً عن التوتر والقلق.

والله الموفق والمستعان

المؤلف

يوسف الحجاج

القاهرة ـ مدينة الشروق أكتوبر ٢٠٠٦

الفصل الأول

حقيقة القلق

اليوم الأول من أيام العلاج الذاتى للقلق

فى هذا الفصل نعرض لذلك الطارق الذى يغزو عقل وقلب ونفسية حواء وإذا نجح فى غزوه فإنه قد يدمرها تماماً إنه القلق الذى يعتبر البداية الحقيقية لكافة المتاعب النفسية.

وفى اليوم الأول من العلاج الذاتى لابد أن تتعرف حواء أولاً على طبيعة ذلك الشىء الذى يسمى القلق وحقيقته الكاملة وإلى أين يمكن أن يصل بها إذا استطاع السيطرة عليها؟.

ماذا تعرفين عن القلق؟

تعانى حواء كثيراً من أعراض نفسية وجسمانية نتيجة إصابتها بالقلق دون أن تدرى أن السبب الرئيسى لتلك الأعراض هو ناتج عن ذلك القلق الذى أصابها دون سابق إنذار..

وفى أحيان أخرى تحاول حواء الثبات والشجاعة وكتمان قلقها الحقيقى دون محاولة علاج الأسباب الحقيقية التى دفعتها للشعور والإحساس بذلك القلق وتكون النتيجة تزايد أعراض القلق؟ ومراحله المرضية عليها.

ويبقى لحواء المعرفة الحقيقية لما تعانى منه كبداية واقعية جداً لمحاولة معرفة الأسباب التى أدت لتلك المعاناة ومن ثم يصبح العلاج يسيراً ميسوراً - لو عرفنا أصل المشكلة يمكن أن نجد لها حلولاً ولو سألت أى حواء تعانى من القلق.. وقلت لها ماذا تعرفين عن القلق لا أعتقد إننى سأرى إجابات متباينة ولكننى بالتأكيد سأجد إجابات متشابهة إلى حد... وهو ما حدث عندما سألت بعضهن عن القلق.

فأجابت الأولى قائلة: إنه الشعور الذى يصيبنى بالإضطراب عند التفكير فيما سيكون من أمر المستقبل وكلما فكرت فى المستقبل أصيبت بالقلق.

وأجابت الثانية قائلة: هو الإحساس الذى ينتابنى كلما فكرت وأنا أفعل شىء ما.. ماذا لو فشلت؟.. ماذا لو رفض الآخرون ما أفعله أو ما أقوم بعمله؟ وأقوال على هذا النمط وذاك إنه نوع من القلق يسيطر على حواء فيفقدها الثقة في نفسها.

وثبت أن علماء النفس أنفسهم فى تعريفهم للقلق لم يذهبوا بعيداً عن تلك التعاريف التى تقولها كل حواء تعانى من القلق وقام باحثان متخصصان فى تتبع

أسباب القلق وهما چانيت م. ستافوسكى، وتوماس د. بوركوفيك وهما يعملان فى جامعة بنسلفانيا بتعريف القلق على إنه سلسلة من الأفكار والهواجس والتخيلات السلبية التى تقتحم العقل الواعى بطريقة لا سلطان له عليها وتسبب تلك الاضطرابات النفسية والجسمية معاً وتم تعريف مريض القلق بأنه الشخص الذى يزداد لديه مشاعر القلق كل يوم أكثر من سابقة وهم الأفراد الذين يشعرون بأنهم يعيشون مشكلة مستمرة لا نهاية لها..

وليس غريب على الإطلاق أن يصل هذان الباحثان إلى نتائج علمية تؤكد أن النساء يقعن فريسة للقلق أكثر من الرجال بمقدار إثنين إلى ثلاثة أضعاف وبالطبع هذا لا يعنى إطلاقاً أن الرجال لا يقلقون إلا قليلاً والدليل على ذلك تقرير المعهد القومى للصحة النفسية بأمريكا الذى أفاد بعد أحداث الحادى عشر من سبتمبر وحرب العراق أن حوالى ٢٦ مليون من سكان الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من اضطرابات القلق وأن عدد النساء بينهم يفوق عدد الرجال (الضعيف تقريبا) أى أن القلق أصاب النساء والرجال معاً وأفادت أبحاث ذلك المعهد أن النساء يعانين من متاعب نفسية عديدة وأنهن أكثر عرضة للاضطرابات النفسية أكثر من الرجال فى المجتمع الأمريكى وتم الحصول على نتائج مشابهة أيضاً فى دول الاتحاد الأوروبى لذا فهن يلجأن أكثر للطبيب النفسى من أجل المساعدة فى اجتياز مشاكلهن - وهى حقيقة غير قابلة للجدال وأثبتت الأبحاث الأخيرة التى قام بها معهد الدراسات الإنسانية بنيويورك أن السبب الرئيسى لإصابة حواء بالقلق أكثر من الرجال هو أن المرأة تصطدم فى حياتها العملية بعراقيل وحواجز لم تكن لها فى الحسبان على الإطلاق وهذه العراقيل والحواجز التى لم تكن فى الحسبان تحول بينها وبين الشعور بالإشباع والرضا والاستقرار النفسى ومن ثم تبدأ مشاعر القلق نتيجة ذلك، وهى نتيجة مرصوده فى دراسات علمية موثقة والحقيقة التى لا شك فيها أن كثير من النساء يشكين مر الشكوى من القلق والهموم والسلبية التى تقف حائلاً فى طريق نجاحهن مما يشعرهن بالعجز والإحباط ومن ثم تتوالد لديهن مشاعر القلق بمراحله المختلفة وبالتالى تتوالد لديهن سلسلة من المتاعب الصحية والنفسية نتيجة ذلك القلق بمراحله المختلفة.

حقيقة القلق

حقيقة القلق تحتاج إلى إصدارات عديدة ومؤلفات تبلغ صفحاتها الآلآف وليس المئات لذا لابد من الإيجاز الشديد والبساطة فى العرض كى يسهل على غير المتخصص الفهم والاستفادة.

والقلق شىء طبيعى يشعر به ويعانى منه كل إنسان ذكر أو أنثى طفل أو مراهق أو شاب أو عجوز أو كهل خصوصاً فى المواقف التى تستدعى ذلك.

والقلق أمر مطلوب وصحى لأنه يكون باعثاً للإنسان على أن يبذل مزيداً من الجهد حتى ينجح فى حياته.

فالطالب إذا لم يشعر بالخوف والقلق قبل الامتحان لن يبذل جهداً لكى يستذكر دروسه وينجح بتفوق.

والعامل إذا لم يقلق لن يرتقى فى عمله وهكذا فالقلق العادى حافز على النجاح ويمكن القول أن القلق الطبيعى شىء مثمر وحافز للإنسان ليتحقق هدفه فى الحياة ولكن إذا زادت درجة هذا القلق عن الحد الطبيعى يصبح القلق معوقا للإنسان حيث يفقد القدرة على التركيز وينسى المعلومات التى يعرفها كما يُعيقه صحياً وهنا يكون القلق مرضا يحتاج للعلاج.

ويتميز القلق النفسى المرضى بالإحساس بعدم الراحة والتوتر والخوف من شىء مجهول سيحدث فى المستقبل ولكنه لا يستطيع الإفصاح عن هويته.

والأعراض الجسمانية للقلق غالباً تكون نتيجة زيادة فى عمل ونشاط الجهاز العصبى المستقل، وتتمثل فى زيادة النشاط والشعور بخفقان فى القلب، وزيادة

ضرباته، والشعور بالأختناق وانقباض الصدر، وزيادة إفراز العرق البارد مع برودة الأطراف وجفاف الحلق وصعوبة التنفس، وغيرها من الأعراض المتعارف عليها.

أما اضطرابات الجهاز الهضمى بسبب القلق فتتمثل فى صورة عدم الرغبة فى الأكل، وميل للقىء، الشعور بالانتفاخ، وقد يشعر المصاب بالقلق برعشة فى الأطراف، وتوتر فى العضلات ينتج عنها بعض الآلآم مثل الصداع خصوصاً فى مؤخرة الرأس.

والعلامات النفسية للقلق كثيرة ومتنوعة أبرزها الخوف من المجهول، والتوتر والشعور بعدم الراحة، وسهولة الخضه والانزعاج والانقباض عند سماع صوت مفاجىء مثل رنين التليفون أو جرس الباب أو أى صوت مفاجىء أو لمسة مفاجئة لليد..

وقد تعانى مريضة القلق من صعوبة فى التركيز وصعوبة فى النوم، وقد تتقلب فى فراشها ساعات طويلة تستدعى النوم وكلما مر وقت دون نوم زاد القلق والتوتر لديها، وأحياناً تعانى حواء بسبب القلق من النوم المقطع حيث يتكرر استيقاظها عدة مرات خلال الليل، ودائماً تكون مشغولة البال والفكر طوال الوقت وتشكو من النسيان، وهناك عدة نظريات سيكولوجية تفسر كيفية حدوث القلق أشهرها تقول إن الغرائز وكذلك الأحاسيس التى لا يستطيع الإنسان أن يواجهها أو يتحملها يضطر لإسقاطها فى العقل الباطن، وهذه الأحاسيس والرغبات لا تفقد طاقاتها بدخولها العقل الباطن، وهى تحاول كل فترة أن تخرج للوعى حتى يشبعها الإنسان، فإذا ضغطت إحدى هذه الغرائز للخروج والتعبير عن نفسها فإن القلق كأشارة يوقظ الأنا العليا أو الضمير لعمل دفاعات لمواجهة هذه الغرائز والرغبات القادمة فى الداخل لمنعها من الظهور.

فإذا زاد القلق عن الحد المطلوب كمحذر ودافع لتكوين الدفاعات النفسية التى تحكم العقل الباطن فى هذه الحالة يظهر القلق النفسى كمرض وأعراض يشكو منها الجميع، وهناك بعض النظريات البيولوجية أيضاً والتى حاولت شرح كيفية

حدوث القلق النفسى وأشهرها يرجع حدوث القلق إلى وجود عوامل وراثية للإستعداد للإصابة بالقلق وذلك من خلال دراسة على عشرة الآف حالة مصابة بالقلق وجد أن ٢٥٪ من أقارب هؤلاء من الدرجة الأولى مصابون أيضاً بالقلق.

وقد يكون القلق راجعاً لبعض الاضطرابات فى المثيرات العصبية الموجودة بالمخ وهو ما يمكن أن يدخل تحت طائفة القلق الداخلى المنشأ وهؤلاء المرضى يكون لديهم ميل أكثر من غيرهم لزيادة النشاط السمبتاوى وإستجاباتهم مبالغ فيها، وغالباً ما يأخذ القلق مع حواء صورة مزمنة حيث يستمر معها ويصبح جزء من شخصيتها وتصبح ذات شخصية قلقة ومتوترة معظم الوقت مما قد يدفعها إلى استخدام المهدئات التى قد تتعود عليها ويتحول إلى إدمان.

ومن هنا كانت دعوتنا للعلاج الذاتى لحواء فور إحساسها بأى من أعراض القلق وأن تبادر فوراً لتلبية دعوتنا للعلاج الذاتى دون اللجوء للمهدئات ولن يستغرق ذلك طويلاً ويمكن أن تشفى تماماً من القلق خلال سبعة أيام لا غير..

❀ ❀ ❀

أنواع من القلق

ليس كل القلق واحد... وليس كل أنواع القلق مرضية أو مقلقه.. فهناك القلق السوى أو القلق الطبيعى وهناك القلق المرضى الذى لا مبرر له ويزداد يوماً بعد يوم وقد يؤدى بصاحبه إلى نتائج لا تحمد عقباها على الاطلاق ومن الواضح جداً أن علماء النفس اتفقوا على تصنيف القلق إلى نوعين.

النوع الأول: من القلق ويسمى بالقلق السوى (Normal) أو القلق الطبيعى وهو ذلك القلق الذى ينتاب الشخص فى الأحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسى أو الخطر ويستطيع أى إنسان أن يميز بوضوح الأشياء التى يمكن أن تقلقه قلقا طبيعياً وذلك عندما يرى أشياء أو يشعر بأشياء تهدد أمنه وسلامته واستقراره عندئذ يشعر بالاضطراب والارتجاف وقد يجف ريقه وتعرق يداه وقد تزداد نبضات قلبه أيضاً وتهتاج معدته ويشتد توتره.

ويعتبر هذا النوع من القلق استجابة دفاعية عادية وأطلق علماء النفس على ذلك النوع من القلق الذى يكون استجابة سوية للضغط من الخارج على الإنسان بالقلق خارجى المنشأ أو القلق المستثار (Exogenous) بمعنى أن أسباب هذا النوع من القلق ينشأ أو ينتج من الخارج وفى هذا النوع من القلق يستطيع الإنسان أن يميز ويعرف الأسباب الحقيقية ومصادر قلقه...

النوع الثانى: من القلق ويسمى المرضى (Disease) ويسميه بعض العلماء بالقلق داخلى المنشأ (Endogenous) وتتكاثر الدلائل التى تؤكد أن حالات القلق من هذا النوع الثانى إنما هى مرضى ويبدو أن ضحايا ذلك القلق قد ولدوا باستعداد وراثى له فى معظم الحالات ويبدأ عادة بنوبات من القلق تداهم حواء

فجأة أو بغتة دون إنذار أو سبب ظاهر...

وفى معظم حالات هذا النوع من القلق المرضى يبدو وكأن أعضاء مختلفة من الجسم قد أفلت زمامها وقد تتزايد دقات القلب وقد تشعر حواء بالدوار أو الاختناق وفى هذا النوع من القلق تظهر فيه الأعراض فجأة دون إنذار وبدون وجود أى ضغوط خارجية واضحة.

ومن اليسير جداً على غير العارفين بحقيقة هذا النوع الخطير من القلق أن يهونوا من خطورته وأن يظنوا أن مجرد الراحة والاسترخاء أو الأجازة يمكنها أن تحل مشكلة هذا النوع من القلق ولكن الحقيقة خلاف ذلك تماماً.

❀ ❀ ❀

أشكال القلق

يرى فريق من علماء النفس أن الشخص الذى تخطى بنجاح المراحل المختلفة لنموه (الحسى ـ النفسى ـ العقلى) يمكن التعامل معه باعتباره شخص ناضج متكيف رشيد لديه (ذات) قوية قادرة على التعامل مع متطلبات الحياة بأسلوب معقول ومؤثر...

وعلى الرغم من أن مثل هذه الشخصية تكون قد تكاملت لديها المظاهر المختلفة للشخصية السوية ولا تعانى من صراعات داخلية حادة ولا تتردد فى قراراتها ولا تشعر بالذنب أو بالتهديد أو بالإحباط خلال المواقف اليومية إلا أنها أحياناً وفى فترات متباينة قد تعانى من القلق وعادة ما يكون هذا القلق مقبولاً كجزء من حالة الإنسان وهو قلق طبيعى بينما أولئك الذين يعانون بقدر أكبر وبشدة من القلق يكونوا فى الغالب عاجزين عن التعامل مع أنفسهم ومع مجتمعهم وبيئتهم الطبيعية فهم يفتقدون التأثير على أنفسهم ويلعب القلق دوراً تحذيرياً لهم ويزداد هذا الدور للقلق لو كانت (ذاتهم) ضعيفة عنها لو كانت قوية وذلك لأن (الذات) القوية تتعامل مع المواقف المتنوعة بكفاءة وبثبات أكبر وهناك أنماط مختلفة من القلق قام علماء النفس بتقسيمها تبعاً لمدارسهم وعلى سبيل المثال لا الحصر افترض «فرويد» وجود ثلاث أنماط من القلق هم القلق الحقيقى، والقلق العصابى، والقلق الأخلاقى..

أولاً: القلق الحقيقى...

ويحدث عندما يكون هناك تهديد من العالم الخارجى الواقعى حيث يواجه الشخص بموقف أو حالة تشكل خطراً عليه عندئذ يمكن أن يقوم القلق بتقديم بواعث لاتخاذ رد فعل معين لتجنب الخطر...

ومثل هذا الفعل عندما يكون إيجابياً يقلل القلق وإذا لم يتم اتخاذ رد فعل محدد لمواجهة الخطر فإن القلق يزداد وقد يصل بالشخص لمرحلة العجز.

ثانياً: القلق العصابى...

ويحدث نتيجة صدور تهديد يخترق دوافع النفس ويؤدى إلى أن يخشى الإنسان أن يفقد انضباطه ويقع فى مشكلة وبطبيعة الحال فإن هذا الخوف ليس صفة شعورية تماماً ويكون الشخص ميالاً للقلق دون أن يكون قادراً على وصف أو معرفة سبب ذلك القلق وتحدث عادة فى هذا النوع من القلق مشاعر عامة للخوف والتهديد بالخطر.

ثالثاً: القلق الأخلاقى

ويحدث نتيجة تأثيرات (الأنا الأعلى) وهى الضمير وقيمة فعندما يفكر الشخص أو يشعر أو يفعل أمراً مدنسا للقيم المعترف بها أو يتنافى مع القواعد الأخلاقية عندئذ يصبح (الضمير) قادراً على إصدار الشعور بالذنب والخجل والشعور بالدونيه وذلك عندما يأثم (هو، هى) أو حتى يزل فى حياته أو حتى مجرد التفكير فى فعل الإثم.

ويحتوى القلق الأخلاقى شعورياً على الخوف من العقاب... سواء كان عقاب المجتمع أو عقاب المولى عز وجل.

ويؤكد فريق من علماء النفس أن الوعى الأساسى بالقلق العصابى والقلق الأخلاقى والأفعال التى تستحق العقاب تجسد معايير القيم والأخلاق فى التعامل مع الواقع الخارجى.

ويشير أصحاب تلك المدرسة الفكرية إلى أن الشخص الذى يمتلك (أنا) قوية يصبح قادراً على أن يتغلب بكفاءة على ظروفه المحيطة به وبغير جمود وأن يتكيف مع القيم والقواعد التى تتناسب مع بيئته ويعتبر ذلك أمراً مثالياً أو نموذجياً..

ويؤكد فريق من علماء النفس أن معظمنا يحتاج على الأقل إلى دفاعات مؤقتة ضد القلق لكى يصل بمحاولاته إلى خبرات مريحة له نفسياً ويشيرون إلى أننا عندما نتبنى ونسلك طرقا غير واقعية فى تعاملنا مع البيئة المحيطة بنا ومع دوافعنا أو مشاعرنا فإننا نستخدم أسلوب الحيل الدفاعية وتعتبر هذه الحيل الدفاعية الوسائل النمطية للتغلب على القلق.

❁ ❁ ❁

مَنْ الذى يصيبه القلق؟

هل يستطيع القلق أن يصيب أى إنسان مهما كان نوعه أو جنسه أو شخصيته أو منصبه؟

وهل يختار القلق نوعية معينة من البشر كى يغزو عقلها وقلبها ونفسها دون سائر النوعيات الأخرى؟

وللإجابة الصحيحة لابد من الرجوع إلى المراجع الطبية العالمية المعترف بها ولدراسة د. دافيد ف. شيهان مدير أبحاث القلق فى قسم الطب النفسى فى المستشفى العام لولاية ماتشوسيستى الأمريكية والتى يؤكد فيها أن مرض القلق يصيب نحو خمسة فى المائة من سكان العالم فى أى وقت بعينه وهو يصيب واحداً فى المائة تقريباً إلى درجة العجز وأغلب المصابين به (٨٠٪) ثمانون فى المائة من النساء والغالبية من هؤلاء فى سنوات القدرة على الإنجاب وتعزى زيادة انتشار المرض فى النساء بالنسبة إلى الرجال إلى تعرض النساء لألوان من الضغوط ينفرد بها مجتمعنا الشرقى وبعض المجتمعات الغربية أيضاً وقد ذهب بعض المراقبين إلى حد القول بأن زيادة انتشار حالات القلق بين النساء ترتبط ارتباطا مباشراً بالضغوط التى يمارسها المجتمع وعدم شعورها بالمساواة المطلقة مع الرجال فى الحقوق والواجبات وتبدو هذه النظرية عاجزة عن تفسير الثبات الإحصائى الملحوظ فى كثرة انتشار حالات القلق بين النساء فى أوروبا والأمريكتيين رغم الحرية المطلقة لهن ومساواتهن المطلقة بالرجال فى كل شىء ومع ذلك فإن نسبة النساء المصابات بالقلق فى المجتمعات الغربية ظلت كما هى مرتفعة ٨٠٪ مقارنة بالرجال ٢٠٪ ممن يصابون بالقلق وكنا نتوقع مع الاختلافات الواسعة وحرية المرأة فى الشرق العربى سوف تتغير هذه النسبة وخاصة مع مطلع القرن الحادى والعشرين ولكن الحال غير ذلك فالقلق يصيب النساء اللاتى تدور حياتهن حول الدور التقليدى للمرأة بنفس النسبة التى تصيب المرأة العاملة والمتحررة تماماً.

ويبقى السؤال ما هو العامل المشترك فى هؤلاء النساء اللاتى يصبن بالقلق؟

الدراسات العلمية تؤكد أن الضغوط تأتى فى المقدمة ولكن لو كانت الضغوط وحدها هى السبب الأكبر فى حدوث القلق لتوقعنا أن يبدأ فى أى عمر إذ لا يبدو أن الضغوط تنهال على مرحلة معينة من العمر وتترك مراحل العمر الأخرى فلكل عمر ضغوط خاصة به وعلى ذلك فعندما نبحث أغلب الحالات التى تكون فيها الضغوط هى السبب الأول نجد أن الضغوط يمكن أن تبدأ فى أى مرحلة من مراحل عمر حواء ولكننا لو نظرنا إلى العمر الذى يبدأ فيه ظهور المرض لوجدنا أنه لا ينتشر عبر كل الأعمار بنسب متقاربة بل تبدأ أغلب الحالات فى أواخر العقد العشرين (من ٢٥ ـ ٢٩ عام) ومن النادر نسبياً أن يبدأ قبل سن الخامسة عشر أو بعد سن الخامسة والثلاثين وفى دراسة أمريكية على عينة من (عشرة آلاف) أنثى مصابة بالقلق وجد الأتى: نسب حواء المصابة بالقلق تبعاً للمراحل السنية هي:

من سن تسع سنوات نسبة المصابات بالقلق ٤٪.

من سن (١٠ إلى ١٤) سنة نسبة المصابات بالقلق ١٠٪.

من سن (١٥ إلى ١٩) سنة نسبة المصابات بالقلق ١٢٪.

من سن (٢٠ إلى ٢٤) سنة نسبة المصابات بالقلق ٢٦٪.

من سن (٢٥ إلى ٢٩) سنة نسبة المصابات بالقلق ٢٧٪.

من سن (٣٠ إلى ٣٤) سنة نسبة المصابات بالقلق ٩٪.

من سن (٣٥ إلى ٣٩) سنة نسبة المصابات بالقلق ٧٪.

من سن (٤٠ فيما فوق) نسبة المصابات بالقلق ٥٪.

وهكذا نجد أن القلق يصيب حواء فى أى فترة زمنية وليس فى فترة زمنية بعينها.

ولكن هناك تباين فى المراحل العمرية المختلفة لحواء من حيث قابليتها للإصابة بالقلق.

لماذا حواء بالذات؟

لو تساءلنا مَنْ الذى يُصاب بالقلق... ولماذا؟

سنجد الإجابة من خلال التحليلات العلمية وإحصائيات منظمة الصحة العالمية التى تؤكد أن (القلق) يصيب الجميع نساءاً ورجالاً على حد سواء وأن النسبة فى بلاد العالم الثالث والمجتمعات النامية وبلدان الشرق الأوسط تتراوح ما بين ٥ ـ ٧٪ من السكان بينما تقفز هذه النسبة فى الولايات المتحدة الأمريكية لتصبح من ١٢,٦٪ إلى ١٠,٥٪ من عدد السكان وبينما فى دول الاتحاد الأوروبى حوالى من (١٠,٢٪ إلى ٨,٩٪).

وأشارت الإحصائيات إلى أن أغلب المصابون بالقلق (حوالى من ٧٠,٥٪ ـ ٨٠,١٪ من النساء) والغالبية من هؤلاء فى سنوات القدرة على الإنجاب.

وكانت بعض التحليلات تشير إلى أن زيادة انتشار القلق فى النساء بالنسبة إلى الرجال بسبب تعرض النساء لألوان من الضغوط ينفرد بها المجتمع الشرقى وذهب بعضهم إلى القول بأن زيادة انتشار حالات القلق بين النساء ترتبط ارتباطاً مباشراً بالضغوط التى يخلقها وضع النساء المتدنى عن الرجال فى بعض المناطق.

ويبدو أن هذه التحليلات قاصرة قصوراً فعلياً على فهم الحقيقة لأن المجتمع الأمريكى الذى يتشدق بالحرية والمساواة نسبة أصابة النساء بالقلق فيه هى أعلى النسب فى العالم وتبلغ ٨٠,١٪ طبقاً لإحصائيات منظمة الصحة العالمية عام ٢٠٠٤.

وهناك ثبات إحصائى ملحوظ لأعداد النساء المصابات بالقلق فى المجتمعات

الغـربيـة المتـحـررة وكلهـا تشـيـر إلى أن نسـبـة المصابات بالقلق من (٧٠,٥٪ إلى ٨٠,١٪) فى دول الاتحاد الأوروبى.

والأغرب فعلاً أن نسبة النساء المصابات بالقلق خلال القرن الماضى ظلت كما هى تقريباً فى جميع بلاد العالم فيما عدا الولايات المتحدة الأمريكية وبعض دول الاتحـاد الأوروبى التى زادت فـيـهـا النسـبـة ولم تقل على الرغم من الاخـتـلافـات الواسعة فى حقوق النسـاء ودورهن فى المجتمع فى مختلف دول العالم.

والأغـرب أن القلق يصـيب النسـاء اللاتى تدور حـياتهن حول الدور التـقليدى (كربة بيت) بنفس النسبة التى يصيب بها المشـتغلات بالمهن والأعمال الخارجية.. وهذا يعنى أن ضغوط العمل الخارجى لم يكن لها تأثيراً معنوياً فى النسبة!!

لذلك دعـونا نبحث عن الأسبـاب الحقـيـقـيـة التى جعلت حواء أكثـر عـرضـة للإصابة بالقلق من الرجال والتى جعلتنا نتساءل لماذا حواء بالذات؟

يؤكـد علماء النفس والاجـتـمـاع أن هناك أسـبـاب حـقـيـقـيـة جعلت حواء أكثـر عرضة للإصابة بالقلق من الرجال ويمكن إيجازها فيما يلى:

أولاً: السبب الفسيولوجى

ثبت أن تركيب جسم المرأة على ما يبدو يؤهلها للقلق فالاضطرابات الهرمونية المصـاحبـة لفـتـرة ما قبل الطمث وكـذا فـتـرة النفـاس (ما بعد الولادة) وفـتـرة انقطاع الطمث (سن اليأس) كل ذلك يصيب مـلايين النسـاء بالقلق الشـديد الذى قد يؤدى بهن إلى الاكتئاب. لأن هذا التـغيرات تسـبب لهن نوعاً من الحسـاسـيـة الزائدة مما يزيد من شعورهن بفقدان السيطرة على النفس.

كـمـا ثبت أن هناك فـروق نوعـيـة بين مـخ حـواء والرجـال وهو مـا يجـعـل المرأة تنظر إلى الأمـور نظرة جـامـعـة منفـرجـة الزاوية بينمـا الرجل فنظرته للأمور أنبوبية وفى اتجاه واحد.

ويمكن القول بأن الفـروق الفسيولوجية للمرأة تساعدها على التمتع بفهم أكبر

للعلاقات الإنسانية فهى تعنى قدرتها على جمع المزيد من الحقائق والمعلومات ثم يترك لها الخيار هل تقلق أم لا فتختار الغالبية العظمى من النساء القلق.

ثانياً: السبب الغريزى

يؤكد علماء النفس والاجتماع أن المرأة لديها استعداد فطرى للقلق ليس على مشاكلها الشخصية فقط، بل وعلى مشاكل الآخرين المحيطين بها أيضاً وذلك سواء أكانت رعاية حواء للآخرين شيئاً فطريا غريزيا أم مكتسباً.

ويشير علماء النفس والاجتماع إلى أن غريزة حواء للاهتمام بالآخرين تقوى وتتعزز لدى حواء بصفة خاصة عندما تصبح أما ومسئولة مسئولية كاملة عن رعاية طفلها وأحيانا تستمد حواء هذه الرغبة من خلال رعاية أشخاص خارج محيط الأسرة أيضاً.

وبإيجاز يمكن القول أن حواء فى معظم الحالات تقوم بترجمة مساعدتها للآخرين فى صورة قلق شديد عليهم وهو أحد الأسباب الرئيسية لقلق الغالبية العظمى من النساء.

ثالثاً: السبب الاجتماعى

يؤكد فريق من علماء النفس أن أحد الأسباب الرئيسية لزيادة نسب النساء المصابات بالقلق مقارنة بالرجال هو أن حواء تتعلم منذ نعومة أظفارها أن تعتمد على غيرها فى مهمة اتخاذ القرار وعندما تشب وتحاول أن تعتمد على نفسها تجد نفسها تفتقر إلى المهارات اللازمة التى تجعلها قادرة على ذلك وكثير من النساء أصابهن القلق عندما اضطرتهن الظروف إلى أن يتولوا شئونهم بأنفسهن وذلك لأنها قد اعتادت وتدربت على الاعتماد الكلى على الآخرين وهكذا لا يبقى لديها من سبيل سوى أن تقلق وبشدة على نفسها وإذا واجهت مشكلة ولم تستطيع حلها يمكن أن يؤدى بها القلق إلى انهيار ثقتها بنفسها واعتزازها بذاتها ويزداد القلق ويتضخم وتدخل حواء فى دائرة القلق المفرغة إذا لم تستطيع كسرها والفكاك منها..

رابعاً: النيولوك لحواء

يعتبر النيولوك لحواء أو الوجه الجديد الذى ترغب فى أن تظهر به أحد الأسباب الرئيسية لقلق حواء القرن الحادى والعشرين فهل سيبدو هذا الوجه الجديد والدور المزعوم الذى ستقوم به ناجحا يلقى القبول أم لا.

فقد ثبت أن تعدد أدوار حواء ما بين زوجة وحبيبة وأم ومشاركة كعائل أساسى للأسرة ورغبتها فى دور اجتماعى متميز داخل المنزل وخارجه كل هذه المسائل تجعلها تقع فريسة لضغوط نفسية متضاعفة مما يزيد من فرص إصابتها بالقلق النفسى المرضى.

ومن أسباب القلق الرئيسية لحواء إنعدام الوقت الكافى الذى يتوجب عليها أن تقضيه مع أولادها وترعاهم وأن تكون زوجة وصديقة وحبيبة لزوجها ومن ثم تشعر بأنها ليست بالزوجة أو الأم المثالية كما كانت تتمنى ومن ثم ينتابها مشاعر القلق وعلى الرغم مما عرضناه إلا أن القلق ليس بالمرض المستحيل علاجه ولكن يمكن لحواء عن طريق العلاج الذاتى التغلب على القلق فى خلال ٧ أيام فقط..

❀ ❀ ❀

القلق الداخلى وأسبابه

تظن الكثيرات أن القلق الداخلى ما هو إلا نوع من أنواع الأمراض النفسية التى تأتى بلا أسباب.. والحقيقة التى يجب أن تعيها كل حواء أنه لكل شىء سبب ولا يوجد أى شىء بلا سبب والسبب الرئيسى فى وجود القلق الداخلى لدى كل حواء هو ذلك الناقد الداخلى القاسى وهو الوسواس الخناس الذى يتبع عدة أساليب لتوبيخها بين الحين والحين فيسبب لها تحريفاً وتشويها فى إدراكها للأمور ومن ثم يبدأ القلق معها فى رحلة طويلة...

فإذا انتابك يا عزيزتى حواء يوميا ما هذا الناقد الداخلى بوسوساته ووجدت نفسك تستجبين بشكل غير عقلانى له قومى فوراً بتحديد نوع وأسلوب هذا الوسواس الذى تشعرين به فى كراستك وواجهى نفسك بالحقيقة وفى ذلك أفضل أنواع العلاج الذاتى من ذلك الوسواس الخناس.

اجلسى مع نفسك فى هدوء واسترخى وفكرى بشكل هادى وعقلانى.. أى الأساليب الأتية اتبعها ذلك الناقد الداخلى معك وأى الوساوس يقوم بها.. وأى الإدعاءات الكاذبة يقودك نحوها وهذه هى الأسباب التى تؤدى إلى القلق الداخلى لدى معظم النساء.

السبب الأول... إنشاد الكمال

لا يوجد إنسان بيننا كامل متكامل فكيف يلزمك ذلك الوسواس بالكمال إن الدعوة للكمال تجعلك تضعيين نفسك فى معايير لأداء غير واقعية بل ومبالغ فيها.. ومهما حققت من انجازات يعترف بقيمتها المجتمع من حولك فإن ناقدك

الداخلى لا يرحمك من تهمة الفشل بل ستجدينه يسفه لك كل إنجاز تحققيه.

والآن إذا كانت تتابك مثل هذه المشاعر يجب عليك فوراً أن تعدلى من أسلوب تفكيرك وتذكرى نفسك بأنكِ إنسانة لها قيمة بصرف النظر عن انجازاتك، بل أنت إنسانة طبيعية واثقة من نفسها جديرة بكل الحب والسعادة والشعور بأنك سعيدة بذاتك وتتقبلينها كما هى فهذه المشاعر إن وجدت فعلاً بداخلك سيفشل الناقد الداخلى حتما فى التأثير عليكِ وبالتالى سيفشل فى أن يكون سبباً مباشراً من أسباب قلقك الداخلى...

السبب الثانى: الشعور بالرفض

من الأسباب الرئيسية للإحساس بالقلق أن تشعر حواء بأنها مرفوضة أو منبوذة من الآخرين والمبالغة فى حجم ذلك الشعور بالرفض أو النبذ هو مصدر الخطر الحقيقى على حواء وهو الذى يشعرها بالقلق الداخلي النابع من أعماقها.

وقد يبدأ ذلك الشعور بموقف واحد تشعر فيه حواء بأنها مرفوضة أو منبوذة ثم يسرى ذلك الشعور بعد ذلك فى حياتها كلها ليصبح ذلك الشعور والإحساس هو السائد فى تفكيرها بفعل الناقد الداخلى الذى يضخم الأمور ويحرفها ويشوهها.. إنك بلا شك يا عزيزتى تتمتعين بالعديد من الصفات الجميلة.. اكتبى قائمة بتلك الصفات وذكرى نفسك بها.. وسلى نفسك لماذا كان الرفض أو النبذ من الآخرين.. أدركى أسبابه وتجنبيها لذلك لن يكون هناك سببا لذلك الرفض أو النبذ إذا ما تجنبتى تلك الأسباب.

افعلى ذلك فوراً وبسرعة قبل أن يقوم الناقد الذى بداخلك بالسيطرة على مشاعرك ويغزو القلق كيانك..

السبب الثالث: الرؤية السلبية للأمور

قد تتصرف حواء فى بعض المواقف بشكل صحيح ومع ذلك تجد أن الناقد الداخلى لا يرحمها على الاطلاق ويتهمها بالسلبية مثال لك فى بعض المواقف المتأزمة والتى لا حل لها يجب على حواء أن تدع الأمور تمر.. ولكن هذا الموقف

بالذات يأخذه الناقد الداخلى ويزيل من خلاله أى أثر للإيجابية فى حياتها وهذه الرؤية السلبية للأمور من جانب ناقدك الداخلى يريد بها أن يجعلك لا ترين من خلالها إلا الموقف السلبى الواحد الذى لا يتغير ولمواجهة ناقدك أعدى قائمة بالمواقف الإيجابية فى حياتك وضعى تصوراً واضحاً لرضاك عن نفسك وفخرك بها وأثبتى ذلك فى كراستك من خلال عبارات الثقة بالنفس التى ستتمتعين بها فهى خير علاج للرد على ناقدك الداخلى الذى يريد أن يقلقك بشتى الطرق والوسائل.

السبب الرابع: رفض الايجابيات مهما كانت

من أشد الوساوس التى يحاول أن يقنعك بها ناقدك الداخلى أنك لا تفعلين شيئاً إيجابياً وحتى الإيجابيات التى تقومين بها يحاول إقناعك بعدم وجودها.. فإذا مدح إنسان فعلك أو مظهرك يقول لك ناقدك هذا نفاق.. ورياء.. فاحذرى ذلك الوسواس الخناس.

ذكرى نفسك دائماً يا عزيزتى أن الناس لا يقدمون المجاملة إلا لمن يرون أنه يستحقها.. قاومى هذا الوسواس بإنجازاتك التى يشهد لها القريب والبعيد.. ودعمى ثقتك بنفسك فهى أبلغ رد على ذلك الناقد الداخلى... واستعيذى بالله دائماً من الوسواس الخناس.

السبب الخامس: التهويل أو التهوين فى الأمور

التضخيم أو التحقير للأمور صورتين يسلكهما الناقد الداخلى من أجل جلد القلق ومشتقاته.

الصورة الأولى التى يسلكها الناقد الداخلى هى تهويل الواقع ليتحول إ سيناريو مزعج مثير للقلق حين تقومين بعمل لا ترضين عنه فإذا كانت نتائج المتوقعة بسيطة لا تذكر قام هذا الناقد بتضخيم تلك النتائج ليصل بها إلى حد الكارثة التى يجب توقعها وبالتالى يكون القلق هو النتيجة.

والصورة الثانية هى التهوين من كل عمل طيب تقومين به حتى يختفى تماه

ويصبح بلا قيمة.. ثقى فيما تفعلينه ولا تدعى ناقدك يتغلب عليك ولتكن قائمة انجازاتك دائماً أمامك لتبعث برسالة طيبة لعقلك الباطن معلنة ثقتك بنفسك وأنه لا مجال للقلق...

السبب السادس: التقيد بقوالب السلوكيات

فى كثير من الأحيان يحاول ناقدك الداخلى أن يقنعك بضرورة أن تكون سلوكياتك فى قالب معين لا تقبل الخروج منه على الإطلاق وأنه (يجب) هذا و(يتحتم) ذلك.. وأن هذا (لا يليق) وهذا (لا يصح) وأن الأمور أبيض أو أسود ولا مكان للوسط أو اللون الرمادى وأى مخالفة لذلك خطيئة لا تغتفر والحقيقة أن سلوك الإنسان لا يمكن وضعه فى قالب لأن الإنسان يتصرف طبقاً للظروف والمواقف التى يقف أمامها.. قولى ذلك لنفسك بصوت مسموع ولا تسمحى لناقدك الداخلى أن يجعلك فى قالب واحذرى وساوس ذلك الوسواس الخناس فالقيم الدينية لا نقاش حولها وينبغى الالتزام بها أما القيم التى يفرضها ناقدك الداخلى فهى تهدف إلى وجود صراع داخلى مع نفسك تكون نتيجته النهائية إصابتك بالقلق بلا داع أو سبب حقيقى له.

السبب السابع: (أنا المسئولة) أيضا (تحميلك مسئولية أخطاء الآخرين)

قد ينجح ناقدك فى أن يصور لك إنك مسئولة عن أخطاء الآخرين ويبدأ بالمقربين لك زوجك أو أطفالك أو أخواتك أو حتى والديك بل قد يصل به إلى إقناعك بأنك المسئولة عن كل الأخطاء أو المصائب التى تقع من حولك.. فإذا أصغيتِ له ورضختِ سينجح ذلك الناقد الداخلى فى أهدافه ولكن إذا وقفتِ أمامه وذكرتى نفسك بأن كل إنسان مسئول عن نفسه لن ينجح الناقد الهادم الذى بداخلك فى إقناعك بأنك المسئولة أيضاً بأى حال من الأحوال عن أخطاء الآخرين واذكرك دائماً بأن تستعيذى بالله من الشيطان الرجيم ومن الوسواس الخناس كلما اقترب منك.

نماذج من القلق الأنثوى

القلق الأنثوى يختلف اختلافاً شاسعاً عن القلق الذكورى، فالقلق الأنثوى شأنه شأن حواء يأتى لأقل الأسباب ويستمر طويلاً بينما القلق الذكورى لا يحدث إلا إذا كانت الأسباب والدوافع قوية وللتأكيد على ذلك الأمثلة عديدة ومتنوعة فمثلاً قد تقلق حواء ويخاصمها النوم إذا لم تتمكن من سداد الأقساط المتأخرة عليها أو إذا لم تقوم بشراء مستلزمات مدارس الأولاد ويطير النوم من عينيها ويقول لها وداعاً.

ونموذج آخر لحواء المرفهه التى تقلق وتخاف من السمنه وزيادة وزنها وخاصة إذا كانت عذراء ولم تتزوج ولم يتقدم أحد لخطبتها نراها تسأل نفسها فى قلق قائلة كيف يمكن أن أجد من يحبنى ويتزوجنى لو زاد وزنى أكثر وأكثر.. بل تنظر إلى كل حواء تمر أمام عينيها متخيلة أن كل أنثى بالمقارنة لها تعتبر مثالاً للرشاقة والأنوثة..

ونموذج آخر واقعى لأكثر الأسباب قلقا بالنسبة لحواء وهى مشاكل الأبناء خاصة المراهقين والمراهقات وخلافات الأبناء الدائمة ومشاكلهم الدراسية وأحوالهم الصحية كلها مشاكل تؤثر حتماً على حواء وخاصة إذا كانت حساسة جداً وتؤدى بها إلى القلق.

وإذا كانت حواء هذه هى حياتها وهذا هو ما قد يقلقها ويؤثر على أعصابها وتفكيرها فمن أين لها بعقل صاف وذهن متقد لتؤدى الواجبات الأساسية الملقاه على عاتقها كأم وزوجة وربة بيت وامرأة عاملة!! إنها لو فكرت فى ذلك سيزداد قلقها أكثر.. وأكثر.

والحقيقة التى يجب على كل حواء أن تعرفها عن القلق أنه كما وصفوه فى بعض المراجع العلمية بأنه «مصيدة» يمكن أن تدخل فيها حواء دون أن تدرى ودون أن تشعر والحقيقة التى لا جدال فيها أن القلق فى أغلب الأحوال ينبع داخل حواء من افتقارها للطاقة اللازمة لكى تحقق التوازن بين مسؤولياتها على اختلاف أنواعها.

أولى مراحل القلق

القلق مثله مثل سائر جميع المتاعب الصحية التى يمكن أن يصاب بها الإنسان فيبدأ صغيراً وشيئاً فشيئاً يكبر ويكبر ويتضخم وينتشر ليغزو الإنسان ويحتله إحتلالاً كاملاً. لذا يجب على كل حواء أن تنتبه له منذ البداية كى لا يتضخم ويصبح عملاقاً.

النوبات الخفيفة SPELLS

قد يظهر القلق عند حواء فى صورة نوبات خفيفة فى البداية ولنتعرف على ما حدث مع (فاطمة) ابنة الخليج حين بدأ الغزو النفسى والفكرى للقلق ينتابها..

كانت فى الثانية والعشرين من عمرها عندما أصابتها النوبة الأولى من نوبات القلق وكانت (فاطمة) قد أنهت دراستها الجامعية واستقرت فى عمل كانت تتمناه وكانت سليمة الجسم، ذكية مبتهجة وأمامها مستقبل طيب تتطلع إليه حسب كل المعايير ثم خرجت ذات مساء تأكل مع صديقاتها فى أحد المطاعم الشهيرة وفجأة أحست بخفة فى الدماغ وبالدوار وكان إحساساً يصعب وصفه وأحست لحظة كأنها تطفو فوق الأرض واستأذنت فى الذهاب إلى دورة المياه وكانت تشعر باختلال كبير فى توازن جسمها فوق رجليها وكانت وكأنه صب على وجهها ماء بارد ثم جلست لتستريح وحدها عقب خروجها من دورة المياه ولكنها عجزت عن أن تتخلص من المشاعر والأعراض التى انتابتها فجأة، فلما عادت لصديقاتها أعربوا لها عن ملاحظاتهن عليها وشحوب لونها فجأة.. لقد كانت منذ لحظات معافة تماماً ولم يحدث أثناء اليوم شىء غير عادى لقد كانت مع صديقاتها يناقشن كيفية قضاء الأجازة القادمة ويخططن لرحلة عائلية تضمهن جميعاً..

فشلت (فاطمة) فى البحث عن أسباب ما حدث وبدأت الأفكار تراودها هل ما حدث كان نتيجة حساسية لبعض المواد المضافة فى الطعام الذى تناولته مع صديقاتها.. ولماذا لم يصاب سواها.. ثم عادت لتفكر فى (مرض السكرى) وقالت لعل الأمر شبيه بحالة نقص السكر فى الدم الذى سبق لها أن قرأت عنه فى الكتب الطبية ثم تذكرت أن هذه الأعراض تحدث أحيانا فى المرحلة السابقة لنزول الطمث وهو ما يسمى بمتلازمة ما قبل الحيض ثم تلاشى إحساسها بالقلق بعد ذلك وإن كانت متعجبة لما حدث لها فجأة..

- ومرت عشرة أيام دون قلق وكادت فاطمة تنسى ما حدث لها فى المطعم منذ عشرة أيام وفجأة وهى تقود سيارتها فى الطريق السريع بدأت ضربات قلبها تختلف عن الدق الطبيعى بمعدل دقة واحدة وفى هذه الأثناء ارتفعت بسيارتها مطبا وهى تقود بسرعة فائقة وقفز كل شىء إلى أعلى فى لحظة وكان إحساسها بإنفلات الزمام من يدها مدعاة إلى الخوف المؤكد والقلق.

وهنا أحست (فاطمة) أن هذه النوبة مرتبطة بتلك التى أصابتها من قبل فى المطعم ولكنها حدثت هذه المرة حين كانت تقود سيارتها فى مكان لا تألفه وغير معتادة على السير فيه ولم تكن ترغب فى الذهاب إليه ولكنها أحست بالمسؤولية فى اكتشافه ولم تكن مضطربة اضطرابا يُحدث هذه النوبة.

وبعد أسبوع بدأت (فاطمة) تشعر أحياناً بالتنميل أو الخدر فى ذراعيها أو وجهها ولم يضايقها ذلك كثيراً ولكنها لاحظت أن هذه الأعراض بدأت تتكاثر وتزيد ويصاحبها أحياناً الشعور بموجة ساخنة تندفع سارية فى جسمها وكان من الواضح أن سنها أصغر من أعراض سن اليأس عند حواء وبدأت تفكر جدياً فى الذهاب لطبيبتها الخاصة وبالفعل ذهبت وكانت الطبيبة ذكية وصريحة حين أخبرتها بأنها تعانى من قلق داخلى المنشأ وهو ما يجعلها تشعر بهذه الأعراض السيكوسوماتية أو الجسمية النفسية وهى أعراض جسمية تعود إلى أسباب نفسية.

وهكذا حال القلق ذات المنشأ الداخلى والذى يحدث بدون سبب خارجى

وهكذا يبدأ غالباً بهذه الطريقة نوبات قصيرة من الأعراض التى تحدث فجأة ومن تلقاء نفسها ودون سابق إنذاره أو سبب ظاهر.. وقد تحدث هذه الأعراض كثيراً من غير أن يصاحبها القلق النفسى أو الهلع والمصابات به يشعرن كأن واحداً من أعضاء الجسم قد فقد سيطرته على ذاته ويمكن للنوبات فى هذه المرحلة الأولى من مراحل القلق الداخلى المنشأ أن تتخذ صوراً كثيرة أشهرها ما يلى:

١ ـ خفة الدماغ أو الدوخه.

٢ ـ الإغماء المنذر.

٣ ـ نوبات الدوار.

٤ ـ شعور خفيف بالغيثان.

٥ ـ إحساس بالتباعد عن العالم.

٦ ـ الضعف فى الذراعين والرجلين مع الشعور بفقدان السيطرة العضلية.

وهذه الأعراض نذكرها بشكل موجز لتتعرف عليها حواء ولتكون ناقوس خطر لابد من أن تعد له العدة وتبادر بالعلاج.

❀ ❀ ❀

الحب والقلق

هل الحب يؤدى إلى القلق وهل كل حبيب وحبيبة حتما يصاب أحدهما أو كلاهما بالقلق فى موقف ما من مواقف الحياة، وقبل أن نبادر بالإجابة نعيش سوياً مع قصة فاطمة تلك الفتاة التى أحبت زميل لها يدعى «مصطفى» وتقدم لخطبتها وعقد القران ويستعد لإتمام الزفاف.

كانت (فاطمة) ومصطفى يتلاقيان بحكم زمالتهما فى العمل أولاً ثم بدأت علاقتهما تبدو دافئة ثم تطورت إلى حب عميق وأحست بأنجذاب قوى نحوه واطمئنان إلى قوة شخصيته وثقته بنفسه التى خففت من تشككها فى ذاتها وبدا لها أنه النموذج الذى كانت ترغب فيه لنفسها وبالفعل تقدم لخطبتها بل وعقد قرانه عليها والمشكلة تكمن فى (فاطمة) التى بدأ القلق يغزوها وقد أصبح القلق بالنسبة لها مشكلة، وأصبحت مشكلتها أكثر غموضاً كلما إزدادت من (مصطفى) اقتراباً.

فى أحد الأيام اقترح عليها أن يذهبا إلى مطعم فاخر ليحتفلا بيوم ميلادها والغريب أنه أنتابتها رعدة باردة من الفكرة ولكنها كانت تدرك أنها ستخيب أمله فيها لو أنها رفضت فقد سبق أن اشتكى من ندره خروجهما معا لذلك قررت أن تشجع الفكرة وكلما كانت ساعة الموعد تقترب كانت (فاطمة) تزداد احساساً بالقلق ولم تستطع أن تفكر فى المطعم دون أن تشعر بخفة فى الدماغ وبازدياد العرق وبشىء من انقطاع النفس إلى أن تلاقيا داخل المطعم وكانت المائدة التى جلسا عليها تقع إلى جوار نافذة تطل على الشارع الرئيسى للمدينة وفجأة وهى جالسة دار فى رأسها سؤال وهو ما الذى يحدث لو أنها فقدت سيطرتها وسقطت من النافذة؟. وفجأة أحست بالدوار.. كان المكان رائعاً والطعام طيبا والمطعم غاصاً

برواده من كبار القوم.. وفجأة دار فى رأسها سؤال آخر ماذا لو أصيبت بالإغماء وسط هذا الحشد الرائع هل سيستدعون لها الإسعاف وعندها تصبح محور اهتمام الناس واستبعدت هذه الفكرة من رأسها تماماً وأحضر لها مصطفى أربعا وعشرين وردة.. وردة لكل سنة وأعانها ذلك على أن تنسى وتدير ظهرها إلى النافذة فقد كان النظر إلى الخارج يصيبها بدوار فظيع ولكنها أحست بمزيد من فقدان السيطرة على ذاتها عندما واجهت الغرفة المزدحمة برواد المطعم.. شعرت أن الهواء غير كاف وأصبح تنفسها يزداد كثيراً سريعاً وأصبح كل ما حولها غريبا منفصلاً غير حقيقى..

وأدارت مقعدها لتواجه «مصطفى» وكان عليها أن تتحمل الإحساس الذى تشعر به حتى ينفض فهكذا كانت تتعلم من كتب علم النفس التى تهواها والتى توصى كل حواء للقضاء على المشاعر السلبية كى لا تتعمق أن تتعلم العيش مع الإحساس وأن تتحمله أطول فترة تطيقها ولا تهرب وأن تدع المشاعر السلبية تتخطاها ولسوف تنقضى بعد فترة وعليها أن تفكر أفكاراً ايجابية وتتنفس بالطريقة الصحيحة وأن تثابر على هذه المواقف التى تخيفها حتى تتغلب عليها وجربت فاطمة كل هذه الوسائل الممكنة.. وأخيراً اجتذبت انتباهها قائمة الطعام وطلبت قدراً مضاعفاً من السلطات ولاحت الصدمة على مصطفى والمضيفة معا.. إنها لم تطلب سوى السلطات وتدارك مصطفى الموقف وطلب لها نفس الطلب الذى طلبه لنفسه وأكلت وشربت فى استمتاع وأحس هو بالابتهاج الواضح عندما لاحظ استمتاعها بالطعام وكان ذلك أفضل ما أحسا به وفجأة بدأ قلبها يدق بسرعة أكبر وظنت أولاً أن الأمر يرجع إلى روعة المناسبة أو لعل هناك شيئاً فى توابل السلطات ثم بلغ من تزايد سرعة قلبها أنها أحست بالضربات فى صدرها وظنت أنه لاحظ ما فيها ثم أحست بسخونة ونضحت على جبينها حبات من العرق وأحست بالدوار وخفة الدماغ ولم يكن ثمة وقت للتفسير لأن زمام الأمر بدأ يفلت بعيداً وأخبرت مصطفى بأن عليها الخروج بسرعة والبقاء فى الخارج. ولم تكن تطيق الانتظار حتى ترى ما يحدث وبينما كانت تنهض أخذت يدها ترتعش وأصبحت رجلاها

وكأنهما من المطاط واشتد إحساسها بعدم اثبات كما لو كانت تشرف على السقوط ومضت إلى الخارج لتستنشق الهواء وعادت إلى منزلها برفقة مصطفى.. وحاولت أن تعتذر وتشرح الأمر والحقيقة أنها كانت تعرف أن ما بها هو القلق وليس أكثر ولا أقل وأن هذا القلق يسير بها من سيئ إلى أسوأ.. وأن حالة القلق هذه قد كادت تصيبها بالعجز... وأن قلقها هذا كان بسبب الاستعداد للزفاف وتجهيز شقة الزوجية الجديدة وترتيبات الزفاف.. إلخ.

ولكن مصطفى لم يستطع أن يفهم أو لم يرد أن يفهم فقد مل الاستماع إلى حكاية قلقها هذا.. وحاول جاهداً نصحها وطلب منها أن تتمالك نفسها وتحاول التغلب على ذلك القلق وأنها ليست على كل حال الإنسان الوحيد الذى يشعر بالقلق.

ومن جانبها حاولت أن تخبره بأن قلقها مختلف وأنه ليس من نوع القلق السوى فقد سبق أن عرفت القلق السوى قبل أن ينتابها هذا القلق.. كان الشعور مختلفاً وكان هناك على الدوام سبب وجيه للشعور بالقلق لذا سمى بالقلق السوى الذى له سبب منطقى ومعقول.. وأنها فعلاً مصابة بالقلق المرضى الذى يأتى فى صورة نوبات بغير إنذار وبغير سبب على الإطلاق بل إنه أتى وهى تستمتع بعيد ميلادها.. ثم أخبرته بأن الأطباء عجزوا عن كشف أى اختلال بها إن الخلل الوحيد والذى تعرفه هى وحدها هو الحب والخوف من ضياع هذا الحب.. لذا فهو قلق الحب.

وبالفعل تزوجت فاطمة من مصطفى فى عش زوجية جميل وهادئ جداً إلا من انفعالات فاطمة التى كانت تظهر بوضوح بين الحين والحين.. وهكذا نتأكد من أن فاطمة لم تتخلص من قلقها رغم أنها ظفرت بحبيبها كزوج وانتهت من ترتيبات الزوجية وتحققت أهم أمانيها ولكن.. لم تتلخص نهائياً من القلق وأظرف ما قالته فاطمة هو ما دام الحب موجوداً فإن القلق سيظل موجوداً...

القلق وخفقان القلب

يصيب خفقان القلب الغالبية العظمى من المصابات بالقلق، ويعنى الخفقان الاحساس بضربات القلب قوية وسريعة وهو عرض مخيف مقلق يبدو فى عدة صور منها سرعة فى دقات القلب وزيادتها ويشار إلى الضربات الزائدة بأنها انقباضات قبل الأوان بثوان وفيها تكون الغرفتان الرئيسيتان فى القلب وهما البطينان ينقبضان عادة بإيقاع منتظم ولكن عضلة القلب تصبح حينما تقلق حواء متعجلة سريعة الانفعال فتنقبض من غير الالتزام بالإيقاع المنظم فى الضربات السوية وهذا يخلق إحساساً بأن القلب يقفز أو بأن هناك ضربات سريعة متتالية فالقلب يدق ضرباته السوية ثم ينقبض على الفور مرة ثانية بصورة متعجلة ويحس الإنسان بهاتين الضربتين كزوج من الضربات متقاربة جداً وكثيراً ما تكون الضربة المزدوجة مدعاة للخوف ويصفها البعض بأنها صدمة خفيفة فى الصدر تدعوهم إلى التوثب وتركز انتباههم على أجسامهم من الداخل ويخشى المصابات بالقلق أن يكون معنى هذا بداية نوبة قلبية أو أن قلوبهن سوف تضطرب اضطرابا لا أمل فيه والحقيقة التى لا مفر منها هى أن مثل هذه الضربات شائعة ولا تعتبر خطيرة عند الإنسان القلق الذى يكون قلبه سليما.

وكثيراً ما يعقب هذه القفزات أن يقرر القلب فجأة أن يتسارع ويزيد فى ضرباته بسرعة عظيمة وليس من غير المألوف فى هذه الظروف أن تصل سرعة القلب إلى ١٤٠ ضربة فى الدقيقة وغالباً ما تبلغ مثل هذه النوبات درجة من القوة تنتهى بالمريضات بالقلق إلى تغيير أساليب حياتهن تغييراً غير عادى.

وهناك عدة طرق بسيطة لتخفيض سرعة القلب عندما يأخذ فى التسارع

أشهرها وربما كان أفعلها تدليك الجسم السباتى وهو عقدة موجودة على الشريان السباتى الذى يحمل الدم من القلب إلى المخ.

ويوجد الجسم السباتى فى الرقبة تحت شحمة الأذن مباشرة وعلى مستوى زاوية الفك.

وإذا وضعتِ أصبعك هناك أحسستِ بالشريان ينبض والتدليك الخفيف للشريان فى ذلك الموضع يسبب انخفاضاً منعكساً لسرعة القلب.

وعليك ألا تدلكِ الجانبين من الرقبة فى نفس الوقت مطلقاً ويكفى تدليك جانب واحد لأن الجسم السباتى ملىء بالمستقبلات الصغيرة التى تحكم سرعة القلب وضغط الدم فإذا تجاوزت السرعة والضغط حدودها بعثت المستقلات إشارة إلى المخ كى يخفض سرعة القلب بفعل الأعصاب.

وتدليك الجسم السباتى يحفزه إلى إرسال إشارات التخفيض بأعداد كبيرة والنتيجة أن الجهاز العصبى يجد فى العمل على تخفيض سرعة القلب وإذا أبطأت سرعة القلب قل الاحتمال بصفة عامة فى إنتاج ضربات زائدة.

وهناك وسيلة أخرى لتقليل سرعة ضربات القلب السريعة وهى باستخدام الفعل المنعكس الدورى للعصب الحائر فإذا ما قام الإنسان ونبه الوجه أو الفم أو الحلق بالماء البارد أو زاد الضغط على العينين المغمضتيين أدى ذلك إلى بعض التخفيض فى سرعة القلب بالفعل المنعكس.

ووجد أن كثير من الناس بالإلهام عندما تسرع ضربات قلوبهم يستبردون بوضع الماء المثلج على وجوههم أو بشرب الماء المثلج بسرعة ويمكن استخدام هذا الأسلوب عند الإحساس بخفقان القلب نتيجة القلق لأن ذلك الأسلوب يساعد على تخفيض سرعة القلب المتسارع النبضات.

❀ ❀ ❀

القلق والاضطراب الجنسى

هل هناك علاقة ما بين القلق والاضطراب الجنسى؟ الإجابة أكدتها المراجع العلمية والدراسات الحديثة التى أكدت وجود علاقة وارتباط ما بين القلق والاضطراب الجنسى.. فالاضطراب والقلق أيا كان داخلى المنشأ أو خارجى المنشأ يؤدى إلى اضطراب فى الأداء الجنسى والعكس صحيح فالاضطراب الجنسى يؤدى هو الآخر إلى القلق.

بدأت نوبات القلق الجنسى عند (فاطمة) حين كانت فى منتصف العشرينات من عمرها وأصابتها بالاضطراب الجنسى... فقد كانت دائماً مستمتعة بحياتها الجنسية فلما زاد القلق لديها صارت المتعة الجنسية فى البداية هى الشىء الوحيد الذى يمثل السلوى لها ثم بدأت ثقتها فى حياتها الجنسية تضمحل بعد أن كانت تبدو فى إزدهار والسبب تكرار نوبات القلق كثيراً.

وبداية الاضطراب الجنسى الناتج عن القلق أنه حدث ذات ليلة بعد علاقة جنسية ممتعة طويلة مع زوجها أنها لاحظت أنها كانت تتنفس بسرعة أكثر من المعتاد وأن قلبها كان يدق سريعاً وأنها كانت تشعر بأنها ساخنة محتقنة ثم أصابها عرق غزير ثم أدركت فجأة أن هذه العلامات تظهر حين تطلق العنان لجسمها وتتنازل عن سيطرتها على نفسها.. وبعد ساعة تقريباً هدأت تماماً وظلت (فاطمة) تستعيد هذه التجربة فى عقلها كلما بدأت لقاءها الجنسى مع زوجها وكانت فى المرة التالية لذلك مباشرة وكل المرات التى تلتها تخمد شعورها بالإثارة الجنسية فى وقت مبكر وكانت تظل خائفة من أن تفقد سيطرتها على نفسها لذلك عجزت عن إطلاق العنان لنفسها تماماً عند اللقاء الجنسى وبقى بعض من عقلها منفصلاً

خارجها يلاحظ العملية كلها حتى يحميها.

وبدأت تفسر كل تعبير عن الإثارة الجنسية على أنه سبب الأعراض التى تصيبها (سرعة دقات القلب - العرق - السخونة) وبدأت رويداً رويداً فى تفادى النشاط الجنسى الذى أصبحت متعته أقل بالنسبة لها ولزوجها.

والذى حدث لفاطمة أن الهلع وبلوغ ذروة الشهوة الجنسية قد اشتد بينما الارتباط فى عقلها ربط ما بين الإثارة الجنسية وحدوث القلق بحيث أصبحت تخشى عودة نوبة الهلع مع كل بلوغ ذروة تالية للشهوة الجنسية وحين حدثت إحدى النوبات بعدئذ أكدت هذه أسوأ مخاوفها وبدأ القلق ينتابها مع كل علاقة جنسية وكان الحل الوحيد الواضح لها هو ألا تسمح لنفسها بالشعور بالإثارة الجنسية لأبعد حد معين وكانت متأكدة من أنه كلما قل نشاطها الجنسى قل احتمال تعرضها لنوبة الهلع وعلى ذلك تدهورت حياتها الجنسية وانتهت بها إلى القلق.. وبعلاج القلق اختفت الأعراض وعادت البسمة إلى حياة فاطمة الجنسية..

الصداع والقلق

هناك علاقة وثيقة ما بين الصداع والقلق فمعظم أولئك الذين يشعرون بالصداع ينتابهم القلق ومعظم الذين ينتابهم القلق يصابون بالصداع.

وثبت علمياً بما لا يدع مجالاً للشك أن النوبات المتكررة من الصداع المزمن تصيب ستا وثمانين فى المائة من مرضى القلق (٨٦٪) ومن المألوف أن نجدهم يتناولون قدراً كبيراً من مضادات الصداع ومسكنات الألم ليستعينوا بها على قضاء يومهم العادى وصداع المصابات بالقلق يكون أعنف وأثبت من الصداع العادى الذى يطرأ عند التوتر..

وألم صداع القلق لا يقتصر على الرأس فقط وإنما غالباً ينتشر الألم فى سائر أنحاء الجسم وليس الرأس فقط وعندئذ يؤدى الصداع الناتج عن القلق إلى مزيد من الضيق لحواء.

ويجب استشارة الطبيبة الإخصائية فور الشعور بالصداع وخاصة المصحوب بالألم وهناك بعض المواد المعينة التى ستقررها الإخصائية يمكنها أن تخفف ألم الصداع ولو دام الصداع لكان فى الغالب نذيراً بقدوم نوبات أكبر.

ويمكنك استخدام العقل الباطن للقضاء على القلق والصداع معاً وقد قدم دكتور (ديباك كوبرا) أستاذ علم النفس الأمريكى فى كتابه الرابع «مراحل الشفاء» الدليل العلمى الدامغ على صحة ما يؤمن به ممارسو رياضة اليوجا فى الهند منذ قرون مضت ألا وهو أن للجسم (عقله الخاص به) حيث تقوم كل خلية بأداء وظيفتها لتحقيق هدف واحد دقيق ومعقد تبعا لهذا الإدراك الخاص فإذا مرض

أحد أعضاء الجسم علمت سائر الأعضاء وسارعت لنجدته على الفور دون إبطاء.

وبناء على ذلك فإنك عندما تسمحين لجسمك بقدر من الراحة والاسترخاء وتوجهين لنفسك أنك بخير وبصحة جيدة ثم تغيرين أسلوب تفكيرك نحو الإيجابية فسرعان ما تسرى الرسالة فى كافة أنحاء جسمك فتسارع جميع الأعضاء بالاستجابة...

ويحكى د. كوبرا فى الكتاب قصة مدهشة عن امرأة كانت تعتقد أن لديها حصوات فى المرارة لكن طبيبها وجد بعد الفحص الشامل أن المرارة سليمة، لكنه فوجىء بنوع من الورم الخبيث لا تجدى معه أية جراحة... وتوسل إليه أفراد أسرتها ألا يصارحها بحقيقة مرضها.. فأخبرها أن مرارتها سليمة تماماً ولا أثر للحصوات بها فهتفت المريضة قائلة: «هذا رائع الحمد لله» وانصرفت وهى واثقة من أنها تتمتع بكامل صحتها ويمكنها أن تعيش كما تحب بلا قيود.. ومن العجاب العجب أنها شفيت فعلاً حتى من الورم الخبيث.

ويرى د. كوبرا أن جسم هذه المريضة قد تلقى رسالتها الفعلية التى تقول فيها من داخل أعماقها «أنا سليمة ـ معافاه تماماً» فانطلق جسمها بكل طاقات الشفاء محاربا المرض أينما وجد.

وإذا كنتِ عزيزتى حواء تعانين من أى مرض أو تخشين أى مرض. وعلى رأس كل ذلك (القلق اللعين) فاسترخى تماماً وقومى بذلك الاسترخاء ثلاثة مرات يومياً على الأقل وبرمجى عقلك عن طريق التصورات الإيجابية...

وعلى سبيل المثال إذا كنت تعانين من الصداع فاكتبى فى ورقة أمامك «أنا لا أشعر بأى صداع» «لا أثر للصداع» ثم رتبى أفكارك واكتبى التصورات الآتية على ثلاثة مراحل:

الأولى: تصورى نفسك وأنت تعانين من الصداع وما الألوان والأشكال التى يمكن أن تصفى بها ذلك الشعور الأليم وهو الصداع».

واستخدمى كل حواسك حتى تصلى إلى صورة قوية ناطقة الإيحاء عن أثر

الصداع فى جسمك تخيلى مثلاً نفسك وقد اختفى وجهك أو انطلقت الأشعة السوداء من رأسك أو تقذفى رأسك فى أقرب حائط من قسوة الصداع.

المرحلة الثانية: تخيلى نفسك وأنت ترسمين علامة X كبيرة فوق تلك الصورة البشعة التى رسمتيها للصداع وما يمكن أن يفعله بك.

المرحلة الثالثة: تصورى وجهك وقد استرد نضارته ولونه الوردى الذى ينطق بالصحة والقوة بعد التخلص نهائياً من الصداع والقلق وقد أحاطت برأسك هالة وضاءه تومض بألوان الطيف الجميلة المنظر وأنت هادئة تماماً فى حالة استرخاء تام وبعد أن تنتهى من بناء تلك التصورات اجلسى واسترخى تماماً وثبتى نفسك فى المرحلة الثالثة دون سواها وأن الصداع قد فارقك نهائياً.

وننصحك دائماً أن تحاولى برمجة عقلك الباطن على أنك تتمتعين بأحسن صحة وتنوين الحفاظ عليها فذلك كفيل بأن يخلصك من أى قلق على صحتك.

❁ ❁ ❁

القلق والشهية للطعام

لا يذهب القلق بالشهية الجنسية فحسب بل قد يذهب بالشهية للطعام أيضاً وتؤكد أحدث الدراسات فى هذا المجال أن القلق يمكن أن يحدث تغيرات تتراوح ما بين النقيضين على طول المدى فيما يتعلق بالشهية للطعام.

فى حالات القلق تنقسم نوعيات حواء المصابات بالقلق إلى نوعين:

الأول: يفقدن شهيتهن للطعام تماماً ويعزفن عنه وكأنهن فى حالة إضراب عن الطعام ولا يمثل الطعام لهن شىء له أهمية على الإطلاق.

والثانى: يسرفن فى الطعام عند القلق وكأنهن يجدن فى الطعام التهدئة والسلوى لذلك يزداد وزنهن ويجدن السلوى فى التهام الطعام.

والحالة الأولى هى السائدة فى الغالب وقد يحدث النفور من الطعام زائداً فى بعض الأحيان فيحدث الغثيان بل وقد تحدث أيضاً نوبات متكررة من القىء.

وقد شخصت حالات بعض المرضى خطأ على أنها فقدان الشهية العصبى وهى حالة تختلف تماماً عن مرض القلق والحقيقة أن القلق قد يرتبط أحياناً بإحساس بالفراغ فى المعدة وبحدوث ألم قارص أو إحساس بالإغماء والفريق الثانى يجدن أن الأكل يخفف من مشاعر القلق ويعتدن على تناول الطعام بصورة متكررة كلما شعروا بمتاعب وأعراض القلق الجسمانية بل أن نقص الشعور بالامتلاء قد يستثير خوفهن من عودة الإحساس بالإغماء لذلك يصبح أبعاد هذا الخوف دائماً مرتبطاً بالطعام شيئاً روتينياً.

وعلاج القلق الفعال بالبحث عن أسبابه وعلاجه يؤدى إلى زوال هذه الصور المتطرفة من الشهية تماماً سواء فى الحالة الأولى وهى فقدان الشهية أو الحالة الثانية وهى النهم للطعام.

القلق والأفكار التسلطية

الأفكار التسلطية والأفعال القهرية فى العادة ليست أعراضاً شديدة عند المصابات بالقلق وهى أقل ظهوراً من أعراض القلق الأخرى والأفكار التسلطية معناها نزعات أو كلمات أو أفكار متكررة غير مرغوب فيها تقحم نفسها على الذهن بالحاح ويكون التخلص منها عسيراً وتكون هذه فى العادة أفكاراً مستهجنه عدوانية أو جنسية أو متعلقة بدوافع يصعب التحكم فيها وهذه الأفكار لا تتسق أى إتساق مع السلوك المعتاد للشخص وهى أفكار مرعبة ومفزعه إلى حد كبير بل إن أشد ما يضايق الضحايا أن هذه الأفكار يصعب التخلص منها غالباً يجد إن مثل هذه الأفكار يصاحبها عادة ما يسمى بالأفعال القهرية بنسبة خمس وسبعين فى المائة (٧٥٪) عند المصابات بالقلق

والأفعال القهرية هى تكرار أفعال بعينها بطريقة تشبه الطقوس ولدينا ثلاثة أمثلة شائعة على السلوك القهرى وهى التكرار للتأكد من شىء أو تكرار العدد أو تكرار الاغتسال عندما لا يكون ذلك ضرورياً وكثيراً ما تكون هذه الطقوس القهرية محاولات مضادة للتغلب على الأفكار التسلطية وعلاج الأفكار التسلطية والأفعال القهرية يكون مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بعلاج القلق والتخلص منه.

❀ ❀ ❀

القلق واستغراب الواقع

قد يؤدى القلق اللعين بحواء إلى أعراض غريبة فعلاً ولا يمكن تصورها.. هل تتصور حواء أن القلق يمكن أن يصل بها إلى مرحلة استغراب الواقع وتفكك الشخصية.. إنها الحقيقة التى تؤكدها الدراسات العلمية فقد ثبت أن هناك نسبة من المصابات بالقلق تتراوح ما بين خمسين وستين فى المائة (٥٠ ـ ٦٠٪) تحس بأعراض يصعب وصفها وقد يبدأن فى شرحها ثم يكتشفن أن الكلمات عاجزة عن الاحاطه التامة بمشاعرهن والتعبير عنها.

واستغراب الواقع عند المصابات بالقلق معناه أن الأشياء تصبح حولها غريبة غير حقيقية ملفوفة فى الضباب أو منفصلة متباعدة قالت إحدى المصابات بالقلق واستغراب الواقع إنى أحس وكأننى فى عالم آخر، أحس كما لو كنت انظر إلى كل شىء من خلال ميكروسكوب مقلوب وتبدو الأشياء أبعد وأصغر... وقد يحدث العكس أحياناً وتبدو الأشياء أقرب وأكبر..

ومريضة أخرى بالقلق واستغراب الواقع تقول (دخلت إلى منزلى وشعرت وكأن لم يسبق لى أن كنت هنا حتى زميلاتى ظهرن أمامى غرباء لا عهد لى بهم وانشطرت نفسى بانبين جانب يعرفهم وجانب لا يعرفهم، كنت مثل سمكة فى حوض ماء والآخرين جميعاً حولى وأحس أحيانا كأنى أنظر إلى كل شىء حولى من خلال نقاب أو ضباب كثيف أو خفيف وأحيانا أشعر كأنى انفصلت عن الأرض التى تحت قدمى وكأنى امشى فى الهواء أو اطفو) والعجيب أن كل هذه المشاعر والاضطرابات لا تلبث أن تزول بمجرد التغلب على القلق وزواله...

القلق وتوهم المرض

مرض القلق نفسه قديم قدم الأزل الطبى المدون وقد اجتذب أسماء واسعة التنوع أو مقولات مختلفة من التشخيص خلال القرون، وكان ذلك عادة نتيجة التركيز على عرض أو عرضين واعتبارهما مرضاً بذاته وكان أغلب حالات مرضى القلق خلال معظم القرن قبل الماضى يسمى «الهستيريا» وهذه الكلمة مشتقة من كلمة إغريقية تعنى «الرحم» فقد كانت الحالة تصيب النساء فى سن الحمل بصفة رئيسية (قلق من الحمل وأعراضه وتطوراته والخوف من إسقاط الجنين) ولذلك اعتقدوا قديماً إنه سببها الرحم المتجول اعتقاداً بأن الرحم قد يتجول فى حالات خاصة إلى مكان مختلف فى الجسم ويزيد بذلك من ازدحام الأعضاء فى ذلك ازدحاماً يستثير الأعراض!! وهى بالطبع اعتقادات ثبت أنها خاطئة...

والحقيقة أن المشكلة فى كل علم من العلوم الطبيعية تكون عندما يتم وصف شىء ما لأول مرة.. فهو يدرس فى وقت معين ويوصف بالتفصيل... ثم يظل هذا الوصف ثابتاً إلى أن تأتى ثورة علمية أخرى وهكذا ولكن وصف العملية الحيوية نجده يخرج من نطاق تطورها الطبيعى على طول الزمن وبذلك يفترض أن كيفية ظهورها من وقت معين ستظل على هذا النحو من الظهور فى كل الأوقات الأخرى وعلى ذلك تعتبر العملية الواحدة حالات مستقلة مختلفة متعددة وتصبح كل مرحلة واحدة مستقلة بذاتها وإن كانت العملية الواحدة تمر فى مراحل جديدة فى تطورها الطبيعى..

والحقيقة أن التطور الحقيقى كله خلال مراحل عديدة ينبغى اعتباره عملية واحدة تتغير على مدى الزمن.. ومرض القلق يوضح هذه المسألة بجلاء حيث أن

مرض القلق كان يصنف فى الماضى إلى أنواع عديدة مثل الأرق والخوف والأعراض الهستيرية!

وهو فى الواقع حالة واحدة أو عدداً قليلاً من الحالات تمر خلال مراحل عديدة أثناء تطورها على طول الزمن ونحن سنقوم بوصف مراحل القلق كما جاءت فى المراجع العلمية وأثبتتها الدراسات العلمية وهى ثلاث رئيسيه مراحل بيانها كما يلى:

أولاً: الصراع وهى مرحلة صراع ما بين القلق ونفسية المصابة به فإذا تغلب القلق انتقل إلى المرحلة التى تليها وفيها تحدث نوبات تتخذ صوراً كثيرة مثل خفة الدماغ أو الدوخه أو الإغماء المنذر أو نوبات الدوار ثم فقدان التوازن أو ما يسمى بالأرجل الرخوه الهلامية وصعوبة التنفس وخفقان القلب والآم الصدر والضغوط والإحساس بغضة الحلق والتنميل والخدر وتوهج الحرارة أو الهبوب الساخنة فى الجسم والغثيان والصداع وما يصاحبه من الآم والإسهال والأفكار التسلطية أو القهرية واستغراب الواقع وتفكك الشخصية.

ثانياً: مرحلة الهلع وهى مرحلة شديدة من مراحل القلق وتظهر على شكل نوبات ويبدو لحواء فيها أن كل شىء يفلت من سيطرتها بسرعة وفيها قد تشعر حواء بأن بصرها قد زاغ منها وأصبح كل شىء باهتاً منفصلاً وكأن قلبها يود الإفلات من صدرها ودوخة شديدة وخفة فى الدماغ واختلال التوازن وتبدو لها الأنوار شديدة التوهج وقد ترتجف وتشعر فيها حواء كأن حساسيتها للأصوات والأضواء قد زادت حدة وأنها عاجزة عن السيطرة على ارتجافها.

ثالثاً: توهم المريض وهى الحالة التى تعقب مرحلة الهلع وفيها تصاب حواء بقلق شديد على صحتها وتتوهم أمراض لا وجود لها وكأنها فقدت سيطرتها على بعض الأعضاء فى جسمها.

والحقيقة إننا نجد عند المصابين والمصابات بالقلق عشرات من الأعراض المختلفة التى تؤثر فى أعضاء عديدة مختلفة من الجسم وهذا يواجه الطبيب بمشكلة عسيرة فى الوصول إلى التشخيص لأن التنوع الشديد فى الأعراض

المختلفة التى يواجهها فى مريض القلق تجعل من القلق شبيهاً إلى حد كبير بأمراض أخرى تقابل ممارس مهنة الطب وهو ما يدعو الأطباء إلى إجراء بحوث غالية الثمن وإذا عجز المختص عن أن يجد أساساً جسميا شاذا للأعراض تراه يميل إلى نوع من التشخيص يتفق مع تخصصه واهتماماته والحقيقة أن التشخيص الصحيح يكمن فى جملة واحدة وهى أن مريض القلق يتوهم المرض.

ومرحلة توهم المرض تعتبر مرحلة من بضع مراحل يمر بها معظم المصابين والمصابات بمرض القلق وكل مريضة تمر بها تفعل ذلك بطريقتها الفريدة الخاصة ومن ذلك أن إحدى المريضات بالقلق كان يزعجها بصفة خاصة ما تجده فى وسائل الإعلام كالجرائد والمجلات أو التلفاز وغيرها من فقرات عن الصحة والجمال وكيفية الوقاية من السرطان وخاصة سرطان الثدى ونادراً ما كان يمر عليها يوم دون أن تصادف كلمة تحتوى على كل معانى الخوف بالنسبة لها وهى كلمة «سرطان» وعلى الرغم من أنها كانت تتفادى هذه الكلمة عندما تقرأها أو تسمعها إلا أنها كانت تجد نفسها مشدودة إليها بجاذب مغناطيسى على حين كان الآخرون يمرون عليها مرور الكرام ولا تعنى أى شىء بالنسبة لهم أما بالنسبة لها فكان مجرد أن تقرأ الكلمة أو تسمعها تسرع دقات قلبها وتتصبب عرقاً ولاحظت عائلتها ذلك ولذلك كانت عائلتها ممنوعة من ذكر الكلمة فى أى موضع بل إنها كانت تتجنب قراءة حظك اليوم لأنها كانت من برج «السرطان» ومع ذلك كانت بين الحين والحين تفحص ثدييها لأنها كانت تتحسسهما دائماً ولاحظت وجود بعض التكتلات وكانت تخشى أن يكون سرطان الثدى وذهبت للكشف بالاتسق على ثدييها وأثبتت الفحوص أنها مصابة بحويصلات الثدى وهى عقد صغيرة تذهب وتجىء ولأن ثدييها كانا كبيران كانت تركز انتباهها على العقدة وهى على يقين أنها عقدة سرطانية ولكن كل الفحوص أثبت غير ذلك.. وظلت على توهمها هذا إلى أن تم شفاءها من القلق تماماً عندها فقط زال توهمها من مرض سرطان الثدى تماماً.
وهكذا حال معظم المتوهمات بالمرض نتيجة إصابتهن بالقلق.

الفصل الثانى
اليوم الثانى
من أيام العلاج الذاتى لحواء

مهارات التغلب على القلق

فى هذا الفصل نعرض لمهارات التغلب على القلق الخارجى وذلك باكتشاف الأسباب الحقيقية ووضع الحلول والبدائل المناسبة لمعالجة تلك الأسباب وتنفيذ ذلك تنفيذاً فعلياً وهو ما يجب أن تفعله كل حواء مصابة بالقلق.

هل أنت مصابة بالقلق؟!

فى هذا اليوم تتأكد حواء من إنها مصابة فعلاً بالقلق المرضى الغير سوى من عدمه وعندما تتأكد من إصابتها بالقلق المرضى يبدأ العلاج الذاتى لحواء عندما تقف وقفة صادقة مع نفسها وتعرف وأى أنواع القلق تعانى منها، هل هو ذلك القلق الطبيعى اللازم من أجل توخى الحذر والوصول إلى بر الأمان ام هو قلق داخلى المنشأ.. ثم ما هو القلق المرضى الذى لا تعرفين سببه ولا يمكنك أن تضعى حداً له؟ مهلاً عزيزتى حواء.. مهلا.. إهدئى.. لاتقلقى.. لاتتواترى.

ويمكنك أن تتعرفى على نوع القلق الذى تعانين منه وإلى مدى شدته من خلال إجاباتك على الأسئلة التالية؟ وكل ما هو مطلوب منك التركيز والإجابة بصدق وشفافية.

الاختبار الأول

للإجابة على الأسئلة التالية ضعى الرقم الذى يتناسب تماماً مع حالتك ومشاعرك كما يلى:

الرقم (صفر) يعنى أنك لا تشعرين بشىء أو أن هذا لم يحدث أبداً.

الرقم (١) يعنى أنك تشعرين بذلك بقله أو أن هذا حدث فى مرات قليلة جداً.

الرقم (٢) يعنى أنك تشعرين بذلك بصورة متوسطة أو أن هذا حدث فى مرات متوسطة.

الرقم (٣) يعنى أنك تشعرين بذلك بصورة ملحوظة أو أن هذا يحدث بصورة ملحوظة.

الرقم (٤) يعنى أنك تشعرين بذلك بصورة مفرطة وأن هذا يحدث دائماً وباستمرار.

- كل ما هو مطلوب منك أن تضعى الرقم المناسب لحالتك تماماً - عندما تعانين من القلق.

هل تشعرين بجفاف فى الفم أكثر من المعتاد؟	صفر	١	٢	٣	٤
هل تشعرين بالهم والانشغال؟	صفر	١	٢	٣	٤
هل تشعرين بأنك عصبية، متحفزة، غير مستقرة؟	صفر	١	٢	٣	٤
هل تشعرين بأنك خائفة أو متخوفة؟	صفر	١	٢	٣	٤
هل تشعرين بأنك متوترة أو مشدودة؟	صفر	١	٢	٣	٤
هل تشعرين بأنك مرتجفة فى الداخل أو من الخارج؟	صفر	١	٢	٣	٤
هل تشعرين بهياج فى المعدة أو الرغبة فى القىء؟	صفر	١	٢	٣	٤
هل تشعرين بسخونة فى الجسم؟	صفر	١	٢	٣	٤
هل تشعرين بالعرق ولو فى الكفين فقط؟	صفر	١	٢	٣	٤
هل تشعرين بأن دقات قلبك سريعة قليلاً؟	صفر	١	٢	٣	٤
هل تشعرين برعشة فى اليدين أو الرجلين أحياناً؟	صفر	١	٢	٣	٤

والآن قومى بجمع الدرجات التى حصلتى عليها نتيجة إجابتك الصادقة.

النتيجة:

- إذا حصلت على ٤ درجات فأقل فإن قلقك من النوع الطبيعى الذى لا خوف منه على الإطلاق.

- إذا حصلت على من ٥ إلى ١٢ درجة فإنك تعانين من حالة طفيفة من القلق خارجى المنشأ وهى حالة سهلة العلاج ذاتياً.

- إذا حصلت على من ١٣ إلى ٢٢ درجة فإنك تعانين من حالة متوسطة من القلق

خارجى المنشأ الذى يحتاج منك الإقلاع عنه نهائياً بالعلاج الذاتى والإرادة القوية.

ـ إذا حصلت على من ٢٤ إلى ٣٤ درجة فإنك تعانين من القلق المرضى الملحوظ خارجى المنشأ والذى يحتاج منك لمجهود وعزيمة للإقلاع عنه.

ـ إذا حصلت على من ٣٥ إلى ٤٤ درجة فإنك تعانى من قلق مرضى شديد خارجى المنشأ يحتاج منك إلى معرفة السبب فوراً ومواجهته والتغلب عليه قبل أن يتغلب هو عليك...

الاختبار الثانى

عندما تكون قلقه:

ـ هل تشعرين بصداع أو دوار أو ما شابه ذلك؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بسيبان فى المفاصل (الأرجل المخلخله أو المطاطيه)؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بعدم الاستقرار أو فقدان التوازن؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بالاضطراب فى التنفس؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بسرعة دقات القلب؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بألم وضغط على القفص الصدرى؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بحرقان فى الحلق أو ضيق أو اختناق؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بتنميل أو خدر فى أى منطقة من الجسم؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بارتفاع فى درجة الحرارة أو برودة أو رعشة؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بالغثيان أو مشاكل فى المعدة؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بنوبات من المغص أو الإسهال؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بصداع أو الآم فى الرقبة أو الرأس؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بالتعب لأقل مجهود يمكن بذله؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**
ـ هل تشعرين بزيادة الحساسية من الضوء أو الصوت؟	**صفر**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**

ـ هل تشعرين بانسياب العرق منك؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تشعرين بأن الظروف المحيطة بك صعبة للغاية؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تشعرين وكأنك غريقه فى بحر من الهموم؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تشعرين بالهم بشأن صحتك أكبر مما ينبغى؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تشعرين بأنك فاقدة السيطرة على نفسك؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تشعرين بأن شيئاً فظيعاً قد يحدث؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تشعرين بالارتجاف أو برعشة؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تشعرين بالزهق؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تشعرين بتقلبات فى العواطف والمزاج؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تشعرين بالحاجة إلى الاعتماد على الآخرين؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تشعرين بالحاجة إلى تكرار العمل ذاته للتأكد منه؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تراودك أفكار عدوانية أو غير مرغوب فيها؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تعانين من صعوبة فى النوم؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تعانين من عدم الاستقرار فى النوم؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تقومين بتفادى بعض المواقف المقلقه؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تعانين من التوتر والعجز عن الاسترخاء؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تعانين من العصبية وعدم الاستقرار بصفة عامة؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تعانين من ثلاثة أعراض من الأعراض السابقة بصفة مستمرة؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
ـ هل تعانين من ثلاث أعراض من السابقة حين تواجهين موقف صعب؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤

- هل تعانين من عرض واحد من الأعراض السابقة بصفة مستمرة؟ **صفر ١ ٢ ٣ ٤**

- هل تعانين من عرض واحد فقط من الأعراض السابقة حين تواجهين موقف صعب؟ **صفر ١ ٢ ٣ ٤**

النتيجة:

قومى بجمع الدرجات التى حصلتِ عليها بعد الإجابة بصراحة وشفافية على الأسئلة السابقة ومراعاة الدقة وعدم التسرع فى الإجابة...

التقويم...

- إذا حصلت على أقل من ٦ درجات فأنت لا تعانين على الإطلاق من أى قلق مرضى.. والقلق الذى ينتابك طبيعى لا خوف منه.

- إذا حصلت على من ٦ درجات إلى ٣٠ درجة فإنك تعانين من قلق طفيف داخلى المنشأ من السهل علاجه ذاتياً.

- إذا حصلت على من ٣١ درجة إلى ٥٠ درجة فإنك تعانين من قلق متوسط داخلى المنشأ من الممكن علاجه ذاتيا بعزيمتك وتصميمك على التخلص منه نهائياً.

- إذا حصلت على من ٥١ درجة إلى ٨٠ درجة فإنك تعانين من قلق داخلى المنشأ ملحوظ يحتاج لعزيمة ومجهود للتغلب عليه.

- إذا حصلت على من ٨١ درجة إلى ١٣٤ درجة فإنك تعانين من قلق داخلى شديد يجب البدء فوراً فى التغلب عليه.

والآن بعد أن عرفت حواء حقيقة ما تعانى منه ودرجة وشدة القلق الذى ينتابها منه فلابد أن تتجه مباشرة إلى الخطوة التالية وهى أن تفتش عن السبب الحقيقى وراء القلق....

لماذا القلق يا حواء؟

إذا كان القلق يجعلك تعانين من متاعب جسمانية ونفسية عديدة منها على سبيل المثال لا الحصر يجعلك عصبية، مضطربة، دائمة الشكوى، عدوانية، عاجزة عن النوم، أو يجعلك ناقداً قاسياً لنفسك أو يجعلك فوضوية إلى أبعد الحدود وقد يؤدى بك القلق إلى أن يشل تفكيرك ومشاعرك شللاً كاملاً إذا لم تبادرى فى علاجه فى الوقت المناسب وعن طريق علاج القلق يمكن تحويل القلق المرضى إلى قوة إيجابية يقود حواء إلى الطريق الصحيح.

فإذا ما فتشت حواء عن السبب الرئيسى وراء قلقها وعلاج ذلك السبب يمكن أن يكون ذلك سبباً فى حياة إيجابية جديدة تملؤها السعادة والهناء رغم وجود المشاكل والصعاب وقد نجحت إحدى السيدات فى علاج القلق ذاتيا وقالت لقد دفعنى القلق إلى البحث عن حل لمشاكلى... وهذا ما نطلبه من كل حواء.

فى هذا اليوم كل ما هو مطلوب من حواء أن تبحث عن الأسباب الحقيقية وراء قلقها ولا تظنى يا عزيزتى أن هذه المهمة سهلة وميسورة على الاطلاق.

ـ ومن خلال الأبحاث والنتائج التى أجريت للعديد من النساء اللائى يعانين من القلق فبرغم من اختلاف ظروف الطفولة المبكرة التى عاشها كل منهن إلا أن معظم النساء ثبت أنه لسبب أو لآخر تولد بداخلهن شعور بالنقص أو عدام الاعتزاز بالنفس أو ميل لتحقير الذات وهو ما قد يكون سبباً من أسباب القلق لديهن.

ـ وكانت الهموم المادية هى الأكثر شيوعاً بين النساء خاصة أولئك اللاتى يعولن عائلاتهن.. لذا أصبح القلق بشأن المال أحد أنواع وأشكال القلق الأنثوى ومن أكثرها شيوعاً.

ويجب التفرقة هنا ما بين الهموم العادية المشروعة والقلق الغير مشروع ومن الخطأ أن تخشى حواء من الأمور العادية والخطأ الأكبر أن تترك خوفها وقلقها يكبر ويتعاظم بلا مبرر.

وفى إحصائية لمنظمة الصحة العالمية عام ٢٠٠٤ عن الأسباب الرئيسية التى ثبت أنها سبباً رئيسياً من أسباب القلق عند حواء كانت النتائج كما يلى:

أولاً: القلق من توتر العلاقات الإنسانية

احتل هذا البند المقدمة وكانت الإساءة فى المعاملة من جانب حواء للآخرين سبباً ظاهراً لقلقها حيث نتج عن هذه الإساءة توتر فى العلاقات سواء مع الزوج أو الابن أو الزميل أو رئيس العمل أو زملاء العمل والأمر يحتاج من كل حواء أن تجيد فن التعامل مع الآخرين.

ثانياً: القلق على المظهر والشكل والصحة

إحتل القلق على المظهر والشكل والصحة المرتبة الثانية كأحد الأسباب المقلقه لحواء فهل شكلها مقبول أم لا.. هل ملبسها مناسب ولائق أم لا.. هل بشرتها صافية أم لا وهل تعانى من نحافة مفرطه أم من سمنة مفرطه وهكذا كما أن توهم المرض كان أحد مظاهر القلق.

ثالثاً: القلق من عدم اتخاذ القرارات الصائبة أو اتخاذ القرارات غير الصائبة..

- احتل هذا القلق المرتبة الثالثة من قائمة المسببات التى تقلق حواء. والحل يكمن فى أن تتعلم حواء فن اتخاذ القرار الصحيح وكيفية تنفيذه.

رابعاً: القلق على الأبناء

تمثل مشاكل الأبناء سبباً رئيسياً من أسباب قلق حواء وتقع الكثيرات تحت ضغط ماذا (لو) ماذا لو لم يوفق أحد الأبناء فى الدراسة، ماذا لو انحرف أحد الأبناء عن طريقه ومساره الصحيح؟.. وما شابه ذلك من المخاوف!!

خامساً: القلق من العمل

بعض النساء العاملات يقلقن نتيجة الخوف من الإخفاق فى العمل أو عدم تحقيق النجاح الذى تتمناه أو بسبب المتاعب التى تلاقيها فى العمل وما شابه ذلك.

سادساً: القلق المادى

يعتبر هذا من أكثر أنواع القلق شيوعاً لدى معظم النساء وخاصة أولئك اللائى يعشن فى مستوى اقتصادى متوسط أو متدنى ولدى أولئك اللاتى يعولن أسرهن.

والآن كل ما هو مطلوب منك يا عزيزتى أن تفتشى عن السبب الحقيقى وراء قلقك؟! وأى نوع من أنواع القلق السابق ذكرها ينتابك؟ وكل ذلك يمكنك أن تفعليه بسهولة واتقان إذا تعلمت مهارة البحث عن السبب الحقيقى للقلق وهى المهارة التي ينبغى لكل حواء أن تتقنها.

❀ ❀ ❀

المهارة الأولى من مهارات التغلب على القلق
فتشى عن السبب الحقيقى للقلق

هل يمكن فعلاً أن نقول وداعاً لتوتر حواء؟.. ووداعاً للقلق الذى كلما طرق أبواب قلبها وعقلها أصابها التوتر وهل حواء فعلا قادرة على أن تغلق هذا الباب تماماً أمام هذا الوافد القاسى جداً؟...

الإجابة حتما بنعم شريطة أن تكون حواء دائماً وأبداً على استعداد لغلق باب القلق تماماً ويمكنك يا عزيزتى أن تتخذى قراراً بترك القلق جانبا والتمتع بالسعادة فى حياتك.

عليك أن تتعلمى كيف تسعدين بحياتك ولكن ليس عن طريق كبت المخاوف والقلق ولكن عن طريق العقل الواعى والعقل الباطن القادر على مواجهة القلق باتباع أساليب جديدة للتفكير واكتساب قدرات جديدة على التصور وتقدير الأمور هذا إلى جانب بعض المخططات البسيطة التى تعينك على مواجهة المشاكل وإيجاد حلول لها لأنها لا تحل أبداً بتجاهلها..

واذكر كل حواء بأن هناك خمس وسائل إذا اتقنت كل حواء استخدامها تستطيع أن تتخلص من القلق والتوتر نهائياً.

الوسيلة الأولى: فتشى عن السبب الحقيقى وراء القلق.

الوسيلة الثانية: إعرفى الحلول والبدائل المتاحة أمامك.

الوسيلة الثالثة: ضعى تصوراً محدداً لأهدافك.

الوسيلة الرابعة: اقدمى على المجازفة.

الوسيلة الخامسة: دعى المشاكل تمر.

وثقى يا عزيزتى حواء أنه إذا تعلمتى كيف تستخدمين هذه الأدوات الاستخدام الأمثل فسوف تكتسبين المهارة اللازمة لكى تفلتين من الوقوع فى فخ التوتر والقلق وسوف تتمكنين من إيجاد حل لمشاكلك بنفسك واتخاذ قراراتك براحة نفسية وعقلية متفتحة وبذلك تتخلصين من الشعور بالتوتر والضعف.

❀ ❀ ❀

المهارة الأولى للتخلص من التوتر

تعتبر المهارة الأولى التى يجب أن تكتسبها كل حواء للتخلص نهائياً من القلق هى أن تستطيع أن تفتش عن السبب الحقيقى وراء القلق وبهذه المهارة تصبح حواء مثل الطبيب المعالج الذى يضع فى اعتباره كل صغيرة وكبيرة قد تعينه فى الوصول إلى التشخيص السليم للحالة وعندما تضعين يدك على المشكلة الحقيقية تستطيعين باستخدام المهارات الأربع الباقية أن تكتبى لنفسك وبنفسك الروشتة الطبية الناجحة التى تضمن لك التخلص من التوتر نهائياً..

ما عليك سوى أن تفتشى فى أعماق ذاكرتك لعلك تجدين أسباب مخبوءه غير محسوسة تكون هى السبب الحقيقى الذى يبعث القلق والتوتر فى داخلك.

وأثبتت الدراسات العلمية التى قام بها علماء النفس على المصابات بالتوتر والقلق المزمن أنه عندما تعلمت كل واحدة منهن اكتساب المهارة الأولى وهى البحث عن السبب الحقيقى وراء القلق والتوتر اكتشف معظمهن أسباب مخبوء تتشابه تشابها كبيراً لدى غالبية المصابات بالقلق والتوتر للدرجة التى أطلق عليها علماء النفس لقب «النـ ـائص الثلاث المسببات للتوتر» والتى يمكن إيجازها فى ثلاث أسباب رئيسية هى:

السبب الأول: نقص فى احترام الذات والشعور بقيمتها أو الشعور بأنك تتعاملين مع الآخرين بوجه آخر غير حقيقتك وأنهم لو اكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك..

السبب الثانى: نقص فى الثقة بالنفس أو الشعور بعدم القدرة على التكيف

ومنشأ ذلك هو أنك لم تلقى التشجيع الكافى لكى تجازفى أو تغامرى أو تقومى بأعمال غير مألوفة.

السبب الثالث: نقص فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشاكل أو الشعور بأنك قليلة الحيلة وسلبية ويملأ نفسك الاستياء من أقل شىء يمكن أن يحدث.

ومن الجائز أن تكون لديك إحدى هذه النقائص الثلاث دون أن تدرى وتحدثين نفسك بأن القلق الذى يراودك ما هو إلا نتيجة لعدم قدرتك على السيطرة على ما يحدث لك وقد يكون لديك سبباً واحداً أو أكثر من الأسباب السابق ذكرها.

وثقى يا عزيزتى أن القلق بهذا الأسلوب المرعب سوف يتسبب لك فى أذى كبير من حيث لا تدرين وتأكدى أن الموقف أيا كان ما دام خارجاً عن إرادتك فيجب أن تتعلمى كيف تصرفى ذهنك عنه وألا تضعفى أمام القلق أو التوتر.

ثقى أن العجز عن اتخاذ خطوات عملية عند مواجهة المواقف الصعبة أو المحرجة قد يثير الشك بأن إحدى النقائص الثلاث سيطرت عليك وخلقت بداخلك ما يسمى بسيناريو القلق الذى فيه تتحاورين مع نفسك بالعبارات الآتية:

ماذا لو؟ كيف سا؟ لا أستطيع أن... لا أعرف كيف؟... لماذا لا... وما شابه ذلك.

والطريقة المثلى لتحديد نوع النقص الذى يسبب لك التوتر أو القلق ويمنعك من القيام بأى خطوة عملية إيجابية هى أن تكتبى ما يحلو لك من فضفضة وتفريغ للأفكار والوساوس التى تملأ نفسك.. وهل تدل أسئلتك على نقص فى احترام الذات أو فى الثقة بالنفس أو فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات. أم لا.

وإذا كان الأمر كذلك ضعى نصب عينيك هدفاً واحداً هو أن تتغلبى على هذه النقائص. بمعنى أن تدركى أن هذه عيوب فى الشخصية لابد من تلاقيها.

ابحثى أولاً يا عزيزتى عن الطرق البسيطة التى تمكنك من التصرف بشكل عملى حتى تملكى زمام الأمور وتذكرى المواقف والأشياء الإيجابية التي نجحتى فى تحقيقها.

ويمكنك أن تكتبى قائمة بالمزايا التى تتحلى بها شخصيتك ثم اقرئيها لنفسك كل صباح فإن ذلك من شأنه أن يزيد من احترامك لذاتك وتقديرك لها وهكذا سوف تزيدين من قدرتك على المجازفة وتجربة السلوك الجديد.

والخطوة الثانية التى يمكنك يا عزيزتى أن تقومى بها بعد ذلك أن تراقبى نفسك جيداً حتى تتأكدى من أنك تتصرفين بشكل عملى يوما بعد يوم حتى تصلى إلى هدفك البعيد المدى... وهو القضاء على القلق الداخلى الناشئ عن وجود نقص فى شخصيتك.

❀ ❀ ❀

المهارة الثانية للتغلب على القلق
ابحثى عن الحلول والبدائل المتاحة

تعتبر المهارة الأساسية الثانية التى يجب على كل حواء اكتسابها من أجل التخلص من القلق والتوتر نهائياً أن تعرف الخيارات المتاحة أمامها كلما واجهتها مشكلة.. بالطبع إذا عرفت خيارات الحلول التى أمامها يمكنها أن تتوقع الحد الأقصى الذى يمكن أن يحدث وبالتالى يخف التوتر تماماً..

وحين تدرك حواء وجود خيارات وحلول عديدة للمشكلة التى تواجهها ستكون قادرة على اختيار أفضل هذه الحلول وثقى أن امتلاكك أدوات المهارة الثانية وهى معرفة الحلول والخيارات المتاحة أمامك سوف يكسبك القدرة على اكتشاف الفرص العديدة التى أمامك كى يقل توترك..

وإذا ظننت أنك قد استنفذتِ جميع الخيارات المتاحة أمامك دون جدوى وأن القلق فى داخلك والتوتر مازال كبيراً فمعنى ذلك إنك فى حاجة إلى البحث عن مزيد من البدائل وذلك باستخدام ما يسميه علماء النفس بالصيغة (٣أ) وهى تحتوى على ثلاث أوامر تبدأ بحرف الألف تهيئ لك راحة البال وقلة الإنشغال وتريحيك فعلاً وهذه الأوامر الثلاث التى تبدأ بحرف (الألف) هى:

١ ـ استبدلى.... وفيه تستبدلى الموقف السلبى بموقف ايجابى

٢ ـ ابتعدى عن.... وفيه تبتعدى عن كل ما يسبب كل القلق والتوتر

٣ ـ اقبلى.... وفيه تقبلى من الخيارات المتاحة أمامك ما تتقبله نفسيتك

ولكى تستخدمى (٣ ألف) فكرى فى سيناريو القلق والتوتر الذى يدور بداخلك واختارى أى من هذه الأوامر مناسبة لحل المشكلة أو الموقف ويمكننى مساعدتك فى هذا الشأن بالآتى:

١ ـ **استبدلى:** سيناريو القلق بسيناريو آخر أقل إثارة لك واستبدلى دواعى القلق بأخرى وتعلمى رفض مالا يناسبك وقولى لن أفعل هذا لأنه لا يناسبنى وحاربى طريقة ماذا لو واستبدليها.. بماذا يهم وقدر الله وما شاء فعل.

٢ ـ **ابتعدى:** عن كل ما يسبب لك القلق وارفضى السلبية واصرفى ذهنك بعيداً عن القلق وابتعدى عن رفيقات القلق والشخصيات القلوقه والمتوترة.

٣ ـ **إقبلى:** سيناريو القلق الطبيعى الذى يمكن أن تتعايشين معه بدون توتر.

❀ ❀ ❀

ماذا لو؟.... ماذا يهم؟

ماذا لو..؟ مجرد سؤال يثير القلق والتوتر دائماً ويؤكد علماء النفس أن أسلوب ماذا لو؟ فى التفكير ينسج سيناريوهات مأسوية عادة ومليئة بالكوارث وكفيلة بأن تصيب معدتك يا عزيزتى بالتشنج وأن تغمر يديك بالعرق وتفقدك رباطة الجأش وهذا السؤال يجعلك غارقة فى القلق تماماً.

لا تفزعى فهناك الحل والرد العملى على ماذا لو؟

إنها طريقة ماذا يهم؟ التى سوف تجعلك تتغلبين على نقص الثقة بالنفس وتكسبك مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار.

كل ما عليك هو أن تراقبى نفسك بحذر وتحولى اتجاه تفكيرك من أسلوب ماذا لو؟ إلى أسلوب ماذا يهم قدر الله وما شاء فعل.

حاولى دائماً أن تحترمى مشاعرك وأن تؤكدى لنفسك قدرها واتجهى بتفكيرك صوب النتائج الإيجابية وابتعدى عن التفكير فى الكوارث والنتائج الخطيرة المفزعة والتى يكون احتمال حدوثها ضئيل للغاية..

وعندما يجول بخاطرك هاجس ماذا لو... بادرى بقولك وماذا يهم لو...؟ قدر الله وما شاء فعل.

وتذكرى أن مفتاح النجاح مع أسلوب ماذا يهم هو أن لا تتبعيه حتى لا يصل بك إلى المخاوف الحقيقة التى تثير قلقك وتوترك ثم أكدى لنفسك أنك قادرة على المواجهة وأنك على ما يرام وأنك جديرة بكل الأشياء الجميلة فى الحياة وحين تنجحين فى تدريب نفسك على مواجهة أسئلة ماذا لو بأسلوب ماذا يهم فإنك

سوف تستغنين عن كتابة مشاكلك على الورق وكتابة الحلول البديلة وهناك ثلاث طرق من أنجح الطرق لاستخدام المهارة الثانية وهى استخدام البدائل والحلول البديلة كى تصبحى من أصحاب الفكر الإيجابى الذى يتوجه نحو الحل لا نحو المشكلات وهذه الطرق الثلاث هى:

١ ـ **الطريقة الأولى:** وهى شحذ الأفكار وهى عملية حقيقية لاستبدال القلق بالهدوء وذلك بمعرفة الأسباب المؤدية إليه بأفكار إيجابية.

احضري ورقة وقلم وقسميها إلى عمودين واملىء العمود الأول بسيناريو القلق الذى يراودك وأمامها فى العمود الثانى ما يتراءى لك من حلول لسيناريو القلق وفي الوقت الذى تنتهين فيه من طرح كل هذا على الورق ستتوافر لديك خيارات كثيرة لحل مشاكلك وما عليك إلا اختيار أفضلها للتحرك به نحو الحل العملى الإيجابى وهكذا يقل القلق تدريجياً..

٢ ـ **الطريقة الثانية:** وهى تنظيم الوقت قد يكون ما يوتر حواء أنها لا تجد الوقت الكافى لإنجاز ما يثقل كاهلها من مهام عديدة ومتفرقه مما يسبب لها قلقاً كبيراً وتوتراً حاداً وعلاج هذا النوع من القلق هو تنظيم الوقت ليس إلا.

وينصح علماء الاجتماع كل حواء باستخدام الطريقة (٣ ى) لتنظيم الوقت..

وتتلخص طريقة (٣ ياء) فى استخدام أفعال أمر تبدأ بحرف الياء قادرة على التخفيف عن حواء وتنظيم وقتها وهى:

اـ **الأولى:** (ينفذ) وهى للأشياء الهامة والعاجلة التى لا يمكن تأجيلها أو الغائها..

ب ـ **الثانية:** (يلغى) وهى الأشياء التى يمكن الاستغناء عنها أو عدم القيام بها فى الوقت الحالى.

جـ ـ **الثالثة:** (يحول) وهى الأشياء التى يمكن للغير القيام بها نيابة عنك.

كل ما عليك القيام به فى الصباح الباكر من كل يوم أن تأخذى ورقة وقلم واكتبى قائمة بكل ما هو مطلوب منك إنجازه فى ذلك اليوم..

قومى بعد ذلك بتحديد المهام التى يمكنك فعلاً إنجازها خلال اليوم واكتبى بجانبها كلمة (ينفذ).

حددى المهام التى لا يمكنك القيام بها فى ذلك اليوم ابداً واكتبى أمامها (يلغى).

حددى أى من المهام يمكن أن يقوم بها شخص آخر غيرك واكتبى أمامها (يحول).

كونى يا عزيزتى حاسمة وأن تكون رؤيتك شاملة لكى تضعى يدك على البديل المناسب للقيام بمهمتك ثم عودى إلى المهام التى يجب أن تنفذ ورتيبها ترتيباً مسلسلاً بحسب أهميتها وإذا كانت المهام أضخم من طاقتك قومى بتقسيمها إلى خطوات صغيرة واجتهدى لكى تتجزى المهام التى وضعتِ أمامها كلمة تنفذ لكى تحققى ذاتك وتقضى على القلق والتوتر تماماً.

٣ ـ **الطريقة الثالثة:** طريقة لا أريد هذا مع استبدال ماذا لو؟ بماذا يهم؟

وهذه الطرق الثلاث كفيلة جداً بوضع الحلول والبدائل وتخفيف حدة التوتر تماماً وقادرة على تخليصك من القلق والتوتر نهائياً...

❀ ❀ ❀

المهارة الثالثة: ضعى تصوراً واضحاً لأهدافك وكونى صادقة مع عقلك الباطن

لعل من أصعب المهارات التى يمكن لحواء اكتسابها كى تسيطر على القلق وتتخلص من التوتر نهائيا هى أن تتعلم كيف تضع تصوراً واضحاً لأهدافها وتقيم علاقة طيبة وصادقة مع عقلها الباطن أو سيادة المدير الفنى الخفى للإنسان ولكى تصل حواء لهذه المنزلة العالية من التصالح النفسى مع عقلها الباطن لابد أن تتبع الخطوات التالية:

أولاً: ليكن لديكِ يا عزيزتى إيمان قوى بأنك قادرة على تغيير تفكيرك ونفسيتك إلى الأفضل.

ثانياً: اجمعى نتائج عمليات شحذ الأفكار السابق الإشارة إليها فى المهارة السابقة من مختلف الوسائل والتى يمكنك بها تحقيق التغيير فى حياتك.

ثالثاً: استخدمى لهجة وصيغة إيجابية فى كتابة تصورك الواضح لأهدافك.

رابعاً: استرخى تماماً وارخى عضلات جسمك تماماً ثم صورى بخيالك نهاية سعيدة للأحداث والمواقف المقلقة بدلاً من التصور السلبى الآخر.

خامساً: اكدى لنفسك إنك هادئة فعلاً ولا يساورك أى قلق أو توتر على الإطلاق.

سادساً: قومى باتخاذ خطوات عملية لكى تحققى التغيير المنشود والذى يخلصك من القلق والتوتر.

سابعاً: تصرفى وكأنك قد تخلصتى من كل الهموم التى كانت تثقل كاهلك.

وثقى يا عزيزتى أنه إذا استطعتى القيام بهذه الخطوات مع الحفاظ على النظرة التفاؤلية للحياة فإنك تكونى قد نجحتى فعلاً فى التخلص من التوتر والقلق وعندئذ سوف تصدر منك رسالة جديدة لعقلك الباطن أو سيادة المدير الخفى كما يقولون عنه وسيقوم هذا المدير بدوره باتخاذ الإجراءات اللازمة لتحقيق أمالك المنشودة بدلاً من قتلها وسد الطريق أمام التوتر أو القلق...

ويصور بعض علماء النفس عملية وضع التصور الايجابى الواضح للأهداف على أنها أشبه بالإبحار بمركب شراعى على النيل.

وعندما يكون المركب رأسيا لا يكون عليك كقائد للمركب إلا الاستمتاع بجمال النيل ولكن لكى يتحرك المركب وتستمتعى بجمال النيل والخضره من حوله يجب عليكِ القيام بالخطوات الآتية:

أ ـ رفع المرساه.

ب ـ نشر الأشرعه حتى تمتلىء بالريح فتدفع المركب وتبدأ الحركة الفعلية للمركب.

ج ـ ضبط اتجاه الشراع حتى تحسنى التحكم فى المركب.

ولكن مهمتك يا عزيزتى لا تنتهى عند ذلك الحد. بل عليك أن تهادنى الرياح وتتكيفى مع تغير التيار وتقلباته حتى لا ينحرف بك المركب عن المسار الذى تريدينه أنت.

وهكذا الحياة يا عزيزتى أن أول خطوة عليك اتخاذها عند الإبحار فى طريق الهدف هى رفع مرساه السلبية وشحذ أفكارك لاستجماع الأفكار الإيجابية ثم قومى بالتحكم فى تصوراتك حتى تكتسبى تلك القدرة العجيبة والمذهلة على أحداث التغيير فى نفسك وثقى أن أمر هذا التغيير فى يدك أنتِ إذ يمكنك توجيه عقلك الباطن نحوه بتأكيد رغبتك الشديدة فيه بكل طريقة عندئذٍ سينساب مركبك بكل سلاسه ونعومة على صفحة الحياة بلا توتر أو قلق ويالها من متعة أن تملكى زمام مركب حياتك فى يدك...

المهارة الرابعة
تعلمى الإقدام على المجازفة لتستريحى

من أهم المهارات التى يجب على كل حواء تعلمها للتغلب على التردد ومن ثم القلق والتوتر مهارة الإقدام على المجازفة أو ما يقوله أولاد البلد فى مصر «القلب الجامد»..

ويؤكد علماء النفس على أن القلق ينتاب الكثيرات بسبب التردد الشديد والعلاج هو الإقدام على المجازفة ويساعدك على اكتساب هذه المهارة عقلك الباطن أو المدير الخفى الذى تعلمتى كيف تتعاملين معه وتكسبينه كصديق وحليف لك يقف بجوارك عند مواجهة القلق..

لقد ثبت أنه لا يكفى مطلقاً أن تكون لديك المهارة الأولى وهى تحديد الهدف أو تحديد المشكلة ووضع الحلول والبدائل من خلال المهارة الثانية بل يتطلب الأمر استكمال ذلك بالتنفيذ الفعلى باستخدام المهارات الثالثة والرابعة ويتطلب التنفيذ إتقان المهارة الرابعة بصورة خاصة جداً لأن التنفيذ يتطلب المجازفة.

ويؤكد فريق من علماء النفس أن داخل كل منا صوتين يعملان معاً على الحفاظ على التوازن العاطفى وأطلقوا على الأول اسم «الحارس» والثانى اسم «الباحث».

أما الصوت الأول أى (الحارس) فهو الذى يريد أن يبقى عليك كما أنتِ فيحافظ على هويتك الأصلية الخاصة ويملأ نفسك خوفا من الإقدام على أى تغيير.

أما الصوت الثانى (الباحث) فهو الذى ينادى بالتغيير ويدعوك إليه وهو الذى

يمكنك من تحقيق التقدم وتحسين أدائك لأعمالك ولكن يحدث أحياناً أن تمتد يدك لتكتم ذلك الصوت فى داخلك حين تستشعرين أن دخولك للمجازفة سوف يضطرك لتقبل بعض الخسائر.

والحقيقة أن استجابة حواء لصوت «الحارس» أكثر مما يجب سيجعلها فى حالة قلق دائمة حتى يأتى اليوم الذى تتفجر فيه الرغبة القوية داخلها للتغيير.

ولكى تتعلم حواء مهارة الإقدام على المجازفة لابد من اتقان ثلاثة مبادئ أساسية ترتكز عليها المجازفة ويمكنك من خلالها التغلب على القلق والهواجس والتوتر التى يولدها نقص الثة بالنفس أو الاعتزاز بها بل إنك من خلال هذه المبادئ الثلاثة تصبحين أكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل وهذه المبادئ الثلاث هى:

أولاً: تغيير طريقة تفكيرك السلبية بأخرى إيجابية.

ثانياً: تغيير أقوالك السلبية بأخرى إيجابية.

ثالثاً: تغيير أفعالك السلبية بأخرى إيجابية.

والسبب فى هذا الثلاثى الذى لا غنى عنه للإقدام على المجازفة أن المشاعر تتبع الأفكار والأفكار تتحول إلى أقوال وأفعال.. والأفكار السلبية تقوم ببرمجة عقلك الباطن كى يغمرك بمشاعر سلبية تدفعك بدورها إلى التصرف بسلبية.

وتذكرى دائماً يا عزيزتى إذا أردتى التغيير لتنقذى نفسك من دوامة القلق والتوتر ففى داخل كل منا شىء ما يخشى التفريط فيما اعتدنا عليه من الأفكار والأقوال والأفعال كما لو كانت تضع قيوداً على حركتنا وتشدنا إلى الأرض دائماً وقد يراودك الخوف من تجربة التعبير بصدق عن مشاعرك وإطلاع الأخرين عليها ثم الاتجاه نحو سلوك جديد أكثر حسما لكن لا تخافى وتذكرى كم يزداد المنظر جمالاً وروعة حين تتعلمين الإقدام على المجازفة.

* * *

المهارة الخامسة: دعى المشاكل تمر مهما كانت

من أكثر المهارات التى تساعدك فعلاً على التخلص من التوتر والقلق أن تتعلمى كيف تدعى المشاكل تمر مع ملاحظة أن التغاضى عن المشكلة لا يعنى بأى حال من الأحوال رفض التصرف حيالها أو حلها فعندما تترجمين القلق إلى فعل أو إلى اتخاذ قرار فإنك بذلك تتخلصين من إثارة السلبية لذا يجب الفصل بين الهموم التى يمكن أن تتصرفى معها أو تتحكمى فيها وبين تلك التى تعتبر أمراً واقعاً فإذا لم يكن فى يدك التصرف فاقبلى الأمور على علاتها وهناك «سر» أبوح لك به الآن فقط وهو لماذا اخترت أنا هذه المهارة بالذات لتصبح المهارة الخامسة وليس قبل ذلك.. السبب يا عزيزتى هو أننى جعلتك تستنفذين كل ما لديك من طرق وتشعرين بأنك لم تتركى بابا للحل إلا وطرقتيه وإذا لم تصلى بعد كل ذلك إلى حل لمشكلتك فإن الأمر الواقعى جداً هو أن تستخدمى هذه المهارة الخامسة وتدعى المشاكل تمر عندها تصبح أعصابك أهدأ وتفكيرك أعمق فتتمكنين بالتالى من حل المشاكل التى تظنين أنه لا حل لها أبداً.

وثقى يا عزيزتى أن التغاضى عن المشاكل وأخذها ببساطة يخلق لديك نوعاً من التوقع الإيجابى وهى الإشارة التى ترسلينها إلى عقلك الباطن فيزودك بمشاعر الهدوء والسكينة ويوحى إليك بالعديد من الحلول لمشاكلك.

وهكذا عزيزتى حواء باستخدامك للمهارات الخمسة السابقة أستطيع بكل تأكيد أن أقولك لك أنك لن تعانى مطلقاً من القلق أو التوتر كل ما هو عليك أن تتقنى جيداً استخدام هذه المهارات الخمس كى تتغلبى تماماً على القلق ذاتياً باستخدام مهاراتك وقدراتك وكى لا نلجأ إلى اخصائى يخلصك من القلق لأن علاج الأخصائى غالباً يكون علاجاً إكلينيكياً.

العلاج الاكلينيكى

يعتبر الذهاب لطبيب متخصص فور الإحساس بأى أعراض غير عادية فى الإنسان أولى خطوات العلاج الصحيحة..

ولا يختلف ذلك المعيار بالنسبة للمرض النفسى أو المرض العضوى على حد سواء...

والقلق على سبيل المثال إذا تعدى مرحلة القلق الطبيعى واستمر لمدة تتجاوز الأسبوع مثلاً يجب عدم السكوت عليه بأى حال من الأحوال والذهاب لمتخصص على الفور وذلك إذا ثبت عدم قدرة حواء على العلاج الذاتى والخطوة الأولى للعلاج هى أن يحصل المريض على فحص طبى شامل وذلك بغرض استعباد أى أمراض أخرى يمكن أن تسبب أعراض القلق وكثيراً ما يعتقد الإنسان أنه يعانى من مشكلة سيكوسوماتيه أو نفسجمية أو عصبية ويثبت أنه يعانى من مرض فعلى مما يؤخر فرصته فى الحصول على العلاج المناسب المبكر...

وهناك كثير من الأمراض الشائعة تتشابهه فى أعراضها مع أعراض القلق منها التسمم الدرقى وأورام الغدة فوق الكلية وبعض الأمراض المعدية كمرض البروسيلا إلى جانب الصرع والاضطرابات العصبية.

ويمكن رسم شجرة تشخيص القلق وعلاج القلق علاجاً إكلينيكياً بمعرفة الأخصائى.

استراتيجيات علاج ـ القلق

وضع علماء النفس عدة استراتيجيات لعلاج القلق وذلك على أساس أن مرض القلق يوصف على أنه نوع من التفاعل بين ثلاثة أنواع من القوى المؤثرة نفسيا وجسمانياً على المريض:

الأولى: وتسمى قوة مرضية وراثية أيضيه.

والثانية: تتعلق بعوامل التعلم الشرطى النفسى.

والثالثة: تتعلق بالضغوط النفسية وضغوط البيئة.

ويعتمد العلاج الفعال على تدمير هذه القوى الثلاث أو محاولة السيطرة على كل منها الواحدة بعد الأخرى.

وتعتمد مدارس العلاج النفسى للقلق على أربعة أهداف رئيسية:

الأول: السيطرة على جوهر الأيض.

الثانى: التغلب على المخاوف المرضية.

الثالث: تناول الضغوط النفسية والبيئية.

الرابع: الرعاية على المدى الطويل للذين يعانون من القلق.

والأهداف الثلاثة الأولى تتجه نحو تناول كل هذه القوى الثلاث الرئيسية التى تتفاعل فى هذا الاضطراب بينما الهدف الرابع يتجه نحو استبقاء المكاسب المتحققة من الأهداف الثلاثة الأولى.

ويعتمد هذا النوع من العلاج أيضاً ويتجه نحو تبصير المريض بمرضه وبعلاجه من هذا المرض حتى يمكن الإقلال من النكسات أى أنه ولابد فى مرحلة ما من مراحله أن يعتمد على العلاج الذاتى أيضاً.

استراتيجيات علاج القلق

أولاً: الاستراتيجية الكلاسيكية فى علاج القلق وتتضمن الخطوات التالية:

أولاً: يعالج المريض بالعلاج النفسى أى بالكلام وذلك لتصحيح الأسباب النفسية وتناولها.

ثانيا: إذا فشلت الخطوة الأولى بعد بضعة شهور يحول المريض إلى الأخصائى النفسى ليستخدم معه العلاج السلوكى مع التدريب على الاسترخاء.

ثالثاً: إذا فشلت الخطوة الثانية أيضاً يلجأ المعالج إلى المهدئات الخفيفة والبسيطة..

ثانياً: الاستراتيجية الجديدة لعلاج القلق وهى قائمة على القيام بعكس ترتيب العلاج طبقا للنظرية الكلاسيكية طبقا للخطوات التالية:

أولاً: العلاج بالأدوية للسيطرة على جوهر الأيض المرضى.

ثانياً: العلاج السلوكى والتدريب على الاسترخاء.

ثالثاً: العلاج النفسى بالكلام والعلاج الذاتى.

ويؤكد أصحاب هذه الاستراتيجية أن جوهر الأيض فى المرض (المسبب للقلق) هو المسبب الأقوى فى القلق فيما يبدو وأنه لمن العسير أن يحصل على تقدم مقبول فى علاج اضطرابات القلق دون السيطرة على جوهر الايض المؤثر بالأدوية.

فإذا ما تحقق ذلك يصبح من اليسير التغلب على اضطرابات القلق بالعلاج السلوكى والذى قد لا تدعو الحاجة إليه فى بعض الأحيان.

وإذا ما تم التغلب على تلك الاضطرابات يتجه التركيز إلى ما تبقى من

الضغوط والمشاكل المسببة للقلق وهو أمر يسير عندما لا يكون المريض مشغولاً بمرضه ومخاوفه وقلقه فتكون الفرصة متاحة لتحديد مشكلاته والتصدى لها أى العودة للعلاج الذاتى.

ثالثاً: الاستراتيجية الاجمالية لعلاج القلق:

وهناك فريق من علماء النفس يتبنى استراتيجية اجمالية لعلاج القلق وتعتمد الاستراتيجية الاجمالية على خمس مهام رئيسية:

المهمة الأولى: الوصول إلى التشخيص الصحيح لحالة مريض القلق.

المهمة الثانية: وهى السيطرة على اساس الأيض للمرض عن طريق العلاج بالدواء (المهدئات الخفيفة والبسيطة)..

المهمة الثالثة: التغلب على القيود التى تفرضها الاضطرابات والمخاوف عن طريق العلاج السلوكى.

المهمة الرابعة: تناول المشكلات النفسية عن طريق العلاج النفسى.

المهمة الخامسة: منع النكسات عن طريق توعية المريض وضمان الرعاية على المدى الطويل.

وبعد أن عرضنا للاستراتيجيات المختلفة التى يعمل بها معظم أطباء الطب النفسى على مستوى العالم نود أن نؤكد أن للمهدئات أثار جانبية قد تزيد الحالات سوءاً لذلك كان المنهج الحديث القائم على العلاج الذاتى أولاً ومحاولة ذلك مراراً وتكراراً قبل اللجء ، إلى تلك الاستراتيجيات المختلفة التى لا تستغنى بأى حال من الأحوال على المهدئات كوسيلة مضمونة للسيطرة على مريض القلق...

❀ ❀ ❀

طريقة (سيلفر) للتغلب على القلق

الدكتور (بول سيلفر) أستاذ الطب النفسى فى جامعة تكساس والذى يعمل فى مركز (ساوث وست) الطبى بمدينة دالاس قام بعمل طريقة ذاتية لعلاج القلق الذى يصيب الجنسين قائمة على تغيير العادات حيال القلق من السلبية إلى الايجابية.

ويشير إلى أن هناك خطوات يجب اتباعها لتغيير عادات حواء حيال القلق وهذه الخطوات يمكن تلخيصها فى النقاط التالية:

الأولى: أن يكون لديكِ إيمان قوى بأنكِ قادرة على التغيير إلى الأفضل عن طريق الإيجابية كبديل للسلبية.

الثانية: أن تجمعى نتائج عمليات (شحذ الأفكار) من مختلف الوسائل التى يمكنك بها تحقيق التغيير فى حياتك.

الثالثة: أن تستخدمى لهجات ايجابية فى كتابة تصورك لأهدافك وسوف تساعدك مهاراتك فى تصورك لأهدافك على تحويل قدرتك المتميزة فى التصور إلى وسيلة نافعة لتحقيق أهدافك الإيجابية وسترين كيف أن تفكيرك فى الجوانب المشرقة وتصورك لكل ما هو حسن يضاعف من قدرة عقلك الباطن على اطلاق سراحك من أسر القلق البغيض.

الرابعة: إرخى عضلات جسمك تماماً ثم صورى بخيالك نهاية سعيدة للأحداث بدلاً من الكوارث والمصاعب والمتاعب.

الخامسة: أكدى لنفسك دائماً إنك هادئة فعلاً ولا يساورك أى قلق.

السادسة: قومى باتخاذ خطوات عملية كى تحققى التغيير المنشود.

السابعة: تصرفى وكأنك قد تخلصتِ من كل الهموم التى كانت تثقل كاهلك.

فإذا استطعت القيام بهذه الخطوات مع الحفاظ على النظرة التفاؤلية للحياة فإنك قد قاربتِ على تحقيق النجاح فعلاً وعندئذٍ سوف تصدر منك رسالة جديدة (لعقلك الباطن) فيقوم بدوره باتخاذ إجراءاته لتحقيق هذه الآمال المنشودة بدلاً من سد الطريق أمامها بمزيد من القلق.

وتعتمد طريقة (سيلڤر) للتغلب على القلق على أن تفهم حواء جيداً كيف يعمل عقلها الباطن.

ولابد أن تعرف كل حواء أن هناك مديراً خفياً يمطرها بالأوامر والتوجيهات وهو فى داخلها وكل إنسان منا يحمل فى داخله ذلك المدير الذى يستطيع بتسلطه أن يصيبنا بالقلق حتى ولو كان رغما عنا ففى أثناء قيام الإنسان بعمله اليومى مستخدماً عقله الواعى المستند إلى المنطق يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات التى يستقيها من انفعالاتك وعواطفك من الطريقة التى تخاطبين بها نفسك أو من الصور الذهنية التى ترسمينها وإشاراتك وإيماءاتك.

ولتثق كل حواء أن العقل الباطن لا يقيم وزنا للمنطق لذا فإنه يعجز عن التفريق بين الواقع والخيال الذى ترسمينه بنفسك وهو الطرف الذى ينتصر دوماً كلما نشب الصراع بينه وبين العقل الواعى ومن هذا المنطلق يؤكد د. (بول سيلڤر) أننا كبشر نميل إلى أخذ الأمور بشكل شخصى ونسىء تقديرها مما يعطيها حجماً أكبر من حجمها الحقيقى مما يشعرنا بأن ما نلقاه من أحداث يفوق احتمالنا وحين نبدأ فى التصرف بناءاً على تفسيرنا الخاص لهذه الأحداث يأخذ الضغط النفسى فى التزايد ويصيب حواء بالقلق.

ولكى تتغلب حواء على هذا القلق يجب عليها أن تحلل المواقف حتى تكون توقعاتها أكثر واقعية مما يحيد بها عن القلق...

ولضمان استجابة جسمانية ناجحة لابد أن تتعلم حواء كيف تدرب عضلاتها

على الاسترخاء...

والحقيقة والواقع يؤكدان أن التفكير الواقعى والاسترخاء يعملان معا على التغلب على مشاعر القلق.

ويؤكد د. (سيلفر) أن هناك قانونا يحكم العلاقات بين البشر اسمه قانون التجاذب والتنافر بمعنى أن الإنسان الذى ينظر لحياته من منظور سلبى إنما يصبغها بلون القلق الداكن الكريه الذى لا يجتذب إلا من هم على شاكلته أما هؤلاء الذين يسبحون مع تيار الحياة المتدفق وينتظرون من الغد أن يأتيهم بكل جميل فإنهم لا يجتذبون إلا أصحاب التفكيرك الايجابى.

وخلاصة طريقة د. (سيلفر) تقول لكل حواء تعانى من القلق أن أول خطوة عليك اتخاذها للتغلب على القلق هى رفع مرساة السلبية وشحذ الأفكار لاستجماع كافة النتائج الإيجابية.

وعلى كل حواء أن تقوم بالتحكم فى تصوراتها حتى تكتسب تلك القدرة العجيبة على أحداث التغيير.

نقول لكل حواء أن أمر هذا التغيير فى يدك أنت ويمكن توجيه العقل الباطن نحوه بتأكيد رغبتك الشديدة فيه بكل طريقة.

وعندئذٍ سينساب مركبك بكل سلاسة ونعومة على صفحة جديدة فى حياتك خالية تماماً من القلق واضطراباته.

❀ ❀ ❀

تجربة «آمال» وفشل الحياة الزوجية

آمال... نموذج حى لسيدة الأعمال الناجحة فى حياتها العملية فقط فهى تعمل نائب رئيس أحد البنوك الكبرى. قادها القلق فى علاقاتها الخاصة مع زوجها إلى الإنفصال.. وكانت تعتقد أن نجاحها المهنى يمكن أن يعوضها عن أى فشل فى حياتها الخاصة..

روت لى كيف أعددت لنجاحها المهنى منذ الصغر فتقول... عندما كنت طفلة صغيرة قال لى والدى إننى لا أقل ذكاء عن شقيقى الأكبر المتفوق فى دروسه بل كنت أفوقه أحياناً فى الترتيب وأحرص على ألا أتنازل عن أن أكون الأولى على مستوى المدرسة وكان يشجعنى هو وأمى على الاشتراك فى المسابقات والمباريات فى المدرسة.. ويقولان لى إن مستقبلاً باهراً ينتظرنى.. وقد تحقق أملهما فعلاً والحمد الله.

وتستطرد بعد تنهيدة عميقة قائلة: لكنهما نسيا أن يعلمانى درساً من أهم دروس الحياة وهو كيف أقيم علاقة زوجية ناجحة عندما أتزوج فالنموذج الذى قدمته أمى كان الطاعة المطلقة والامتثال لكل ما يراه أبى؟

ـ أما هو أى والدى فكان لا يألو جهداً فى إسعادها والعمل على راحتها وتوفير أقصى الرعاية والحماية لها.. ولكن أين الزوج الذى يماثل أبى؟ سؤال رددته بسرعة فائقة وأضافت:

أين ذلك النموذج الجميل... أسئلة تراودها وتنطق بها بلا تردد أو تحفظ. لأنها كانت نموذج للزوجة التى تدلل زوجها وترعاه ثم عادت تقول المهم لقد فشلت

فشلاً ذريعاً فى احتوائه كما فشل هو الآخر فى احتوائى لدرجة أن أصبحت اللغة الوحيدة للتفاهم بينى وبين زوجى هى الشجار والصياح حتى أصبحت أشك فى اخلاصه لى... والحكاية بدأت بقلق صغير انتابنى خوفا من عدم التوفيق ما بين العمل ومتطلبات الزوجيه.. وكنت أعتقد أن كل نجاح أضيفه قد يجعل زوجى يعذرنى ويساعدنى فى متطلبات الحياة الزوجية.. ولكن كان العكس هو الذى يحدث تماماً وازداد قلقى خوفاً من انهيار حياتى الزوجية وما كنت أخشاه. حدث فعلاً.. وانهارت وتحول قلقى إلى حقيقة...

والحقيقة أن نجاح (آمال) الكبير فى عالم المال والأعمال لم يعوضها عن الفشل فى إقامة علاقة سوية مع زوجها وهو حال الكثيرات ممن انتابهن القلق وسيطر عليهن تماماً وأدى بهن إلى الفشل الذريع فى الحياة الزوجية.

ومن أشهر مسببات القلق التى سجلتها الدراسات العلمية المتعلقة بالفشل الزوجى بسبب القلق ما يلى:

- عدم قدرة حواء على إقامة علاقة زوجية خاصة سوية تعطى فيها زوجها حقوقه ومتطلباته التى يجب أن يحصل عليها.

- عدم قدرة حواء على منح زوجها السعادة الزوجية التى كان يتطلع إليها والتى وعدته بها قبل الزواج..

- عدم قدرة حواء على الاستمرار فى تلك العلاقة الزوجية التى شابها التوتر والتمزق والاستمرار فيها رغما عنها.

- عدم قدرة حواء على تدارك الأخطاء التى تكتشفها والنقائص التى تثق أنها سبب رئيسى لإنهيار الحياة الزوجية.

- وبعد الانفصال أصبحت (آمال) فى حالة رعب من أن تقدم على علاقة زوجية جديدة فتقع فى نفس الأخطاء القاتلة كما حدث من قبل واليوم تسأل أكان من الممكن أن أنقذ زواجى من الفشل لو قمت بدور الزوجة بشكل أفضل وتغلبت على القلق والتوتر والعصبية كلما إنتابتنى!!

والحقيقة أنه من الخير والصواب أن تسأل «آمال» نفسها عن سبب تقصيرها فى أداء دورها كزوجة لكنها تخطىء لو ألقت باللوم كله على نفسها.. لأن نقص الثقة بالنفس ونقص الاعتداد بالذات هو الذى هيأ لها أنها السبب وراء الفشل.. ولو كانت تعلمت كيف تسعى وراء الأهداف والمبادئ التى تريدها فى علاقاتها الزوجية الخاصة لاستطاعت أن ترى علامات الخطر قبل الإقدام على الزواج.

ونقول لكل فتاة مقبلة على الزواج إذا خشيتِ ألا توفقى فى إقامة علاقة زوجية سعيدة وبدلاً من أن ينتابك القلق فكرى فى أن تضعى يدك على السبب الحقيقى وراء هذا القلق وهل هناك أسباب نفسية اجتماعية وراء قلقك من الزواج بمعنى هل تلجئين للزواج بدافع الشعور بالاحتياج ليس إلا؟ أو هل تلجئين للزواج لكى تكملى المظهر الاجتماعى الذى يجعلك مقبولة فى مجتمعك؟

هل تلجئين للزواج لأنك وجدت الشخص الذى يتوافر فيه المال أو الوسامه أو المكانة الاجتماعية وهذا يشعرك بالرضا عن نفسك؟

هل ترين أن سبب لجوئك للزواج يعود لشعورك بعدم الاستقلالية والضعف والسلبية والرغبة فى الاعتماد على الزوج فى كل أمورك؟

إذا صح ذلك... فأنت بحاجة عامة لإصلاح نفسى شامل ولتكن البداية أن تضعى أمام عينيك هدفاً واحداً هو أن تزيدى من شعورك بقيمة ذاتك حتى تكتسبى القدرة على العطاء وحتى لا تصبح علاقتك بزوجك علاقة قائمة على مجرد الاحتياج من جانبك...

ونقول لكل سيدة متزوجة.. قلقه بشأن مستقبل حياتها الزوجية. هل القلق غريزة فيك؟ هل أنت قلقه بطبعك... بسبب وبغير سبب.

- هل تقومين بتدليل زوجك فتسارعى بالقيام بكل الأعمال التى يستطيع هو القيام بها أو على الأصح يجب عليه هو القيام بها..

- هل تسرعى لإنقاذ زوجك من نتيجة أخطائه التى يرتكبها رغم أن عليه أن يواجهها بنفسه؟

- باختصار هل تلعبين دور الأم فى حياة زوجك؟

- هل تذعنين لرغباته فى أن يكون (سيد البيت) حتى لو كانت قراراته غير حكيمة وتتسم بالحمق والتسرع؟

إذا كانت معظم إجاباتك بنعم فأنت فى خطر حقيقى قد يؤدى بحياتك الزوجية إلى الانهيار المستقبلى.. لأنه قد ثبت أن غرائز الرعاية والتدليل قد تؤدى بك إلى أسوأ النتائج احذرى من تجربة «آمال» والتجربة المعاكسة لها تماماً.. فلا للإذعان والتدليل ولا للتجاهل والتصادم.

وحذار من الانسياق وراء هذا أو ذاك.

وثقى أن الإفراط فى استخدام غريزة الرعاية والتدليل للزوج من الممكن أن تحوله لإنسان تواكلى يتملص من واجباته ومن أخطائه وإذا كنت كذلك فلا داعى للقلق وضعى هدفاً واحداً أمامك هو أن تصبحى أكثر حسماً مع زوجك ومع الآخرين!!

❀ ❀ ❀

الفصل الثالث

مهارات اليوم الثالث

التغلب على القلق على الأبناء

فى هذا الفصل نعرض للقلق على الأبناء وهو من أشد أنواع القلق ايلاما لحواء ونعرض لأشهر طرق التغلب على القلق على الأبناء ولعل العلاج بالصبر هو أنسب أنواع العلاج للقلق على الأبناء.

القلق على الأبناء

يعتبر القلق على الأبناء شىء طبيعى وسوى لو كان بالقدر المعتدل ولأسباب منطقية معقولة ولكن إذا تعدى هذه الحدود يصبح قلق من نوع آخر.

حقا كل يوم هناك حوادث على الطريق يروح ضحيتها العشرات والمئات بسبب السيارات المسرعة. وحقا من الممكن أن يصحو أحد الأبناء فى حالة صحية مقلقه.

وحقا هناك الآلآف والآلآف من الطلبة والطالبات يهربون من المدرسة يومياً وهناك الطلبة والطالبات بينهم رفاق السوء.. وهناك.. وهناك ولكن هل كل حواء من حقها أن تقلق قلقا غير عادى بمجرد أن يذهب الأبناء إلى المدرسة وتقول متى سيعودون وإذا تأخروا بضع دقائق.. ربما حدث.. حادث.. ربما.. ربما هل تعتقد حواء أن قلقها على الأولاد من شأنه أن يحقق الانضباط داخل المنزل ويحمى الأولاد من المتاعب أو الحوادث أو ما شابه ذلك ويبدو أن معظم الأمهات يعتقدن أن الحماية المبالغ فيها تؤدى بثمارها فى تحقيق أهدافها المرجوة.

ولكن ماذا إذا لم يحدث ذلك.. وماذا لو حرمك قلقك هذا من الراحة والنوم حتى الثالثة بعد منتصف الليل!! هل عندها ستستطيع الأم رعاية أبنائها رعاية جيدة.

ولنستمع إلى رأى إحدى خبيرات التربية وعلم الاجتماع د. آمال محمد انور وهى تقول لكل حواء أن القلق يبدو أنه جزء لا يتجزأ من شعورنا نحو أبنائنا فإذا كنتِ أما فأنتِ تريدين توجيه أبنائك وإرشادهم للطريق القويم ولكن المشكلة التى تقلق فعلاً إنك لا تعلمين بالضبط ما يفعلونه خارج المنزل ولكن يجب يا عزيزتى أن

تفصلى بين ما تريدينه لهم من حياة موفقة سعيدة وبين القلق عليهم وعلى ما يحملهم لهم الغد، فالقلق شعور هدام ومنفر ولن تجنى من ورائه خير أبداً فالقلق يا صديقى شعور لا يمكن أن يكون بناءاً فبالإضافة إلى أنه يدمر الذات فإنه سيزرع فى داخل أبنائك عدم الثقة بالنفس ويضعف من قيمتهم فى نظر أنفسهم هل تعلمين لماذا؟ الإجابة ببساطة هى:

إن قلقك الزائد على أبنائك سيقدم لهم المثل الحى الذى يحاكونه ويقلدونه.. وكلما استشعروا فيكِ القلق والخوف تزايدت احتمالات أن تنطبع على شخصياتهم ملامح القلق والتوتر والخجل والخوف من الإقدام على المغامرة والمجازفة بالدخول إلى هذا العالم الذى لن يروا فيه الا الأمنيات الموحشه المحفوفه بالأخطار ومن ثم لا يكونوا قادرين بأى حال من الأحوال على مواجهة المجتمع أو التأقلم معه.

فهل تريدين ذلك بأبنائك.. بالتأكيد لا.. فإذا كان الأمر كذلك فدعى القلق الغير سوى على أبنائك وتخلصى منه نهائياً من أجلهم.. من أجل مستقبلهم.

ويقول د. برونو بتلهايم أستاذ علم النفس الأمريكى معلقا على ذلك النوع من القلق وهو القلق على الأبناء قائلاً: هذا القلق يجعل من الحياة مهمة شاقة على الأم القلوقه وعلى أبنائها على حد سواء لأن الابن يستجيب للقلق بقلق أشد وأعمق ثم يتصاعد الأمر حين يتنافس كل طرف فى شحن الطرف الآخر بمزيد من القلق والضغط العصبى فالابن أو الابنه يتبنى رد الفعل نفسه الذى يصدر عن أمه أمام كل ما يخيفها أو يثير قلقها كما لو كان فى هذا الحدث أو ذاك نهاية العالم..

والسبب فى ذلك يا عزيزتى حواء يرجع إلى كل ما لقنته الأم لأبنائها دون أن تشعر من أن الشعور بالأمان المهزوز لا ينبع من القدرة على حماية النفس بل يتوقف على حسن نية الآخرين تجاهه وما أن يستشعر الابن أوالابنه بأن الأم عاجزة عن التكيف أمام أى موقف من المواقف حتى يفقد الابن أو الابنه بدوره البقية الباقية من الشعور بالأمان والسلام الداخلى.

إنها الحقيقة المجردة نقدمها لكل حواء كى تكف عن القلق الغير سوى تجاه أبنائها..

إننى يا عزيزتى حواء لا أتخيل أنك ستصلى يوما ما إلى نقطة الكف نهائياً عن القلق تجاه الأبناء ولكنى أريد القلق السوى الطبيعى المنطقى الذى له أسبابه وأتمنى أن تتعلمى كيف تحولين ذلك القلق إلى اهتمام إيجابى مثمر بدلاً من ذلك القلق المبهم غير المبرر الذى يتطور بك إلى توتر شديد ينعكس على كل من حولك.

فإذا كنت ترغبين فى أن تكونى أما ناجحة فعلاً وهذا ما هو مؤكد بالفعل... فلا تدخلى يقدمك إلى دوامة القلق على الأبناء وثقى يا عزيزتى إذا ما قمتى بذلك عندها سوف تصبحين أكثر قدرة على مواجهة الأخطار ومعالجة المشاكل التى تطرأ فى حياة أبنائك...

وتأكدى يا صديقتى من أنه إذا تميزت تعاملاتك مع أبنائك وبناتك بالثقة فسوف ينشأون على شخصية سوية لا يشوبها القلق أو التوتر.

❀ ❀ ❀

حيل دفاعية لمواجهة القلق على الأبناء

وفقا لنظرية التحليل النفسى فإن هناك حيل دفاعية لحماية الشخص من القلق وإن كان استخدامها يدل على ضعف شخصية الإنسان إلا أن الإتيان بها قد يجنب الإنسان القلق ويريح أعصابه.

والحيل الدفاعية تتضمن تزييف لأحوال حقيقية ومن المفترض إنها تتم لا شعورياً وعندما تستخدم كثيراً ولفترات طويلة يصبح هذا التوظيف أسلوبا خطير التأثير حتى تتعاظم الدفاعات أكثر فأكثر كلما ساءت الأحوال المحيطة بالإنسان.

ويتم استخدام هذه الحيل لتجنب مواجهة الواقع والتغلب عليه وباختصار يتم اللجوء لأسلوب الحيل الدفاعية عند مواجهة حقائق غير سارة وأشهر هذه الحيل ما يلى:

الكبت....

وهو من أكثر الحيل الدفاعية الأساسية حيث يتم استبعاد ما هو مرفوض ومؤلم ويتم حبس الدوافع غير السارة والأفكار والمشاعر والذكريات غير المرغوب فيها فإما أن تبقى وإما يدفع بها إلى داخل اللاشعور بسبب القلق الناتج عن موقف معين والبديل الإسلامى للكبت هو الصبر الجميل على قضاء الله وقدره.

التعطيل....

وهو يمثل محاولة لإعادة تكوين الأفعال لتصبح أقل قلقاً فإذا كان السلوك وتوابعه غير مقبول فإن موقف «التعطيل» قد يعطل الفعل بأبعاده ويتعامل مع الموقف ليصبح أقل ألما وقد تؤدى عملية التعطيل إلى هدم الصدق والحقيقة وعلى

مستوى الشعور يعتقد الشخص أنه لم يتصرف خطأ أو لم يفعل خطأ على عكس الحقيقة تماماً وذلك نتيجة لهذا التعطيل والبديل الإسلامى للتعطيل هو التأنى والتمهل وعدم التسرع أو الاندفاع وهو أيضاً يحتاج إلى الصبر الجميل.

الاسقاط....

ويتم فيه الصاق الأفعال أو الصفات المسيئة التى يفعلها الإنسان بشخص آخر.

ويمكن تعريف الإسقاط على إنه محاولة للتخلى عن صفات شخصية غير مقبولة بإسقاط تلك الصفات على الآخرين فمثلاً يضطر الشخص عند عمل الاسقاط إلى أن يقول لا يمكن أن تكون تلك مشاعر أو الأفكار أو دوافعى لأنها لا تخصنى بل تخص الآخرين أو شخصية بعينها وفى هذه الحالة يكون الشخص راغباً فى إيذاء وكراهية مَنْ أسقط عليه صفاته وهو سلوك شائن لا يقره الإسلام.

التبرير....

يعنى التبرير فى أبسط تعريف له أنه تقديم تفسيرات معقولة ومسموعة لسلوكيات غير مقبولة وغير معقولة وهى تمثل فى حقيقتها لا عقلانية تشكل لإظهار العقلانية لشخص ما أو للآخرين.

ويستخدم التبرير أيضاً لتفسير الفشل فى تحقيق هدف ما..

الإنكار...

فى هذه الحالة يكون الشخص غير قادر على التعامل مباشرة مع الحقائق التى تهدده من خلال موقف ما عندئذ لا يعترف الشخص بالحقيقة الواضح وعندئذ قد ينكر الشخص وجود هذا الواقع غير السار.

وقد يكون الإنكار بديلاً عن الحقيقة التى لا مفر منها وعلى الرغم من قيا الإنسان الذى يعانى من القلق بالقيام بهذه الحيل إلا إننا لا ننصح بها على الإطلاق ب ننصح بالإقلاع عنها ومواجهة الواقع الذى يعتبر أكثر الحلول إيجابية لمواجهة القل والبديل الإسلامى للإنكار هو الصدق وتحمل المسئولية بشجاعة مهما كانت النتائج.

علاج القلق على الأبناء بالصبر

هل فكرت حواء يوما ما فى الفرق بين الصبر على المتاعب وكبت تلك المتاعب بداخلها.. لا شك أن الفرق كبير لو عرفت حواء معنى الصبر الحقيقى وكيفيا استخدامه استخداماً أمثل... هل فكرت حواء كيف (تدع الأمور تمر) إذا كان فى غير استطاعتها حلها أو تغييرها؟ ليس بالامبالاة أو السلبية كما تعتقد الكثيرات ولكن بالصبر عليها صبراً جميلاً.

وهناك العديد والعديد من التعاريف المختلفة للصبر قام علماء النفس والاجتماع بوضعها كل منهم حسب ثقافته واتجاهاته.

فهناك فريق يؤكد أن الصبر فى حقيقته خلق فاضل من أخلاق النفس يمتنِ به من فعل الأفعال التى لا تحسِن ولا تجمل وهو قوة من قوى النفس التى بهـ صلاح شأنها وقوام أمرها..

وفريق آخر يقول: «الصبر قوة خلقية من قوى الإرادة تمكن الإنسان من ضبط نفسه لتحمل المتاعب والمشقات والآلآم وضبطها عن الاندفاع نحو الغضب أ الطيش أو القلق أو الخوف أو الطمع أو الأهواء أو الشهوات أو الغرائز».

ولم يختلف أى تعريف من تعاريف الصبر فى مفهومه وكل التعاريف تجمع عل شىء واحد وهوَ أن الصبر من ضروريات الحياة وهو من الأشياء الأساسية التى لا يستطيع الإنسان أن يستغنى عنها فى جميع مجالات حياته فالإنسان يحتاج الصبر لقمع هواه وهو يحتاجه أيضاً للتغلب على مشاق العمل ويحتاجه مع أسرته فى تلبية احتياجاته اليومية.

والفرق بين الإنسان الذى يعانى من القلق السوى الطبيعى والذى يعانى من القلق المرضى وهو أن الإنسان السوى الطبيعى يستطيع أن يتحكم فى ضبط نفسه والتحكم فى عواطفه وانفعالاته وتوجيه سلوكه وعلاقاته الإنسانية التى ترضى الأذواق الراقية وتوافق الأداب الرفيعة ولا تجرح إحساس أحد أو تؤذيه وعلى ذلك فإن تعرضه للمشاكل يكون نادراً بعكس الإنسان القلوق الذى لا صبر له على مواجهة مشاكل الحياة ومتاعبها بل ولا يستطيع أن يتحمل النتائج وتكون النتيجة هى القلق وتوابعه...

ويعتبر الصبر سمة نفسية يتميز بها الإنسان للتغلب على ضغوط الحياة المختلفة وبالتالى فإن الصبور يكون أكثر توافقا وأكثر شعوراً بالصحة النفسية.

ويؤكد علماء النفس أن الصبر علاج ناجح للتغلب على أعباء الحياة ونكبات الزمان كما أنه يعين على تقوية شخصية الفرد فى تحمل الضغوط النفسية بالقدرة على تنفيسها بالصبر...

والمقصود بالصبر والذى يفرق بينه تماماً وبين الكبت هو أن الصبر يتكون من جزئين هما العلم والعمل... والعلم يعنى إدراك ما فى الأمور من الخير والنفع والكمال وإدراك ما فى المحظور من الشر والضر والنقص وهذا الصبر يعنى العزيمة الصادقة والمهمة العالية والنخوه والمرؤه الإنسانية فى مواجهة الموقف ومن هنا فإن الصبر ليس كبت على الإطلاق وليس نوع من أنواع السلبية كما يعتقد البعض وهناك أدلة كثيرة على صحة ذلك نسوقها لكل حواء بايجاز شديد ونقول: يا عزيزتى حواء الإنسان كما تعرفين يعيش وسط أفراد مختلفة الثقافات والعادات والسلوك والتصرفات ولكى تتوافقين مع كل هؤلاء لابد من الصبر وإلا...

وعلى المستوى الضيق جداً الزوج والزوجة يحتاج كل منهما على حد سواء إلى الصبر فى التعامل والمعاملة حتى تستقيم حياتهما.. أليس كذلك... وكذلك الحال فى التعامل مع الأبناء والأقارب والجيران.. فهو خلق رفيع يقوى النفس ويبعد عنها القلق تماماً..

وقام فريق من العلماء بتقسيم الصبر إلى أقسام مختلفة تبعاً لمهامه فى الحيا فهناك الصبر على الأوامر التى تصدر من أولى الأمر على اختلاف مواقعهم فى الحياة (أب - أم - زوج - رئيس عمل - مدير) والصبر على النواهى (الممنوعات سواء كانت صادرة من الأب - الزوج - رئيس عمل - مدير.... إلخ).

والصبر على الأقدار والمصائب التى لا يد للإنسان فيها... والإنسان فى هذ الكون معرض لكثير من صنوف الابتلاء والأزمات التى قد تعترضه وللتغلب على مثل هذه العقبات ليس أمامك يا صديقتى حواء سوى الصبر فهو الوسيلة الوحيد الفاضلة التى بها تستطيعين الوُقوف أمام تلك الصعوبات والتغلب عليها..

فبالصبر تستطيعين أن تضعى الأشياء فى مواضيعها وتتصرفين فى الأمو بعقل وإتزان وبدون فضيلة الصبر قد تسيئين التصرف وتضعين الأمور فى غير مواضيعها وبالتالى يقل الشعور بالطمأنينة وعدم الثبات وبالتالى تكونين أكث عرضة للاضطرابات النفسية وفى مقدمتها القلق وتوابعه...

كونى يا صديقتى حواء من الصابرات وسيكون لك الفوز حتما بصحة نفسي بعيداً تماماً عن القلق...

❀ ❀ ❀

الفصل الرابع

مهارات اليوم الرابع

علاج القلق الغريزى عند حواء

فى اليوم الرابع من أيام العلاج الذاتى للقلق تستطيع حواء التخلص من القلق الغريزى وتستطيع الاستمتاع بحياة خالية من هذه النوعية من القلق.

حقيقة القلق الغريزى

هل هناك فرق بين القلق والخوف؟ فما هو ذلك الفرق إن كان موجوداً وهل يمكن أن يكون القلق غريزى أى لا دخل للمؤثرات الخارجية فيه؟ وكيف يمكن لحواء مقاومة هذا القلق الغريزى؟

مجموعة من الأسئلة على حواء أن تجد الإجابة عليها وهى فى رحلة اكتشاف السبب الحقيقى وراء إصابتها بالقلق د. زينيت ز التشوير رئيس قسم الطب النفسى بكلية الطب (ساوتهامبتون) بجامعة تكساس يوضح الفرق الكبير بين الخوف والقلق فيقول الخوف له مبرر وسبب مشروع أما القلق فلا سببه له وقد يكون هناك حالة ثانية من القلق وهى القلق بسبب الخوف.

والخوف هو أن يشعر الإنسان بالرعب إذا وجد أمامه فجأة نمراً مفترساً، أما إذا شعر الإنسان بالرعب هذا دون أن يرى أى نمر فهذا هو القلق.

فإذا رأت حواء أنها خائفة دون وجود أى نمر أمامها فهذا يعنى أنها تعانى من القلق بكل تأكيد وهذا القلق هو القلق الغريزى أو القلق الداخلى المنشأ.

وأكدت بعض الدراسات التى أجريت حول القلق فى ولاية «بن» الأمريكية أن العامل المثير للقلق يمكن أن ينبع من داخل الإنسان ممثلاً فى فكره أو صوره مخيفة.

وهناك فعلاً نوع من القلق يمكن أن نطلق عليه القلق الغريزى وهو ذلك القلق الذى ينبع من داخل الإنسان دون أن يكون هناك سبباً خارجياً لذلك القلق.

وتشير الدراسات العلمية إلى أن ما نرثه من سمات شخصية يلعب دوراً كبيراً فى استعداد الإنسان للقلق ويؤكد كل من د. ديفيد واتسون ود. لى أناكلارك

أستاذى علم النفس بجامعة ساذرن ميثوديست الأمريكية فى بحثهما المنشور ف
مجلة «سايكولو جيكال بوليتين» أن الميل للدخول فى الحالات المزاجية السلبية م
هو إلا سمة من السمات الشخصية التى تلازم صاحبها طوال عمره.

وأثبتت العديد من الدراسات بما لا يدع مجالاً للشك أن الاستعداد للقلق يكم
فى المركبات الوراثية البيولوجية لكل إنسان غير أنه لابد لحواء أن تعرف أن ك
إنسان يستطيع أن يتعلم كيف يقوم نفسه بالاشتراك مثلاً فى الأنشطة التى م
شأنها أن تخرجه من حالته المزاجية التى لا ترضيه، بل إن بإمكانه أن يكون أكث
حسماً فى حل مشاكله أو شغل فكره بأمور أخرى بعيداً عن القلق... وهو ما أطلق
عليه العلاج الذاتى للقلق...

وتشير دراسات د. كلارك إلى أن الإنسان قد يعيش الحالتين السلبي
والإيجابية معا فى آن واحد أو قد يعيش حالة محايدة ما بين الاثنين، وبعض
الأنشطة إذا مارسها الإنسان تقوم بتخفيف حدة الحالات السلبية، بينما تعم
أنشطة أخرى على رفع الحالة المزاجية الإيجابية.

وعلى هذا الأساس يجب على كل حواء تعانى من القلق الغريزى أن ترئ
نفسها على كسر النمط الروتينى الذى تعودت عليه والقيام بأنشطة إيجابي
للتخلص من ذلك القلق.

ولتثق كل حواء أن ما يسمى بالقلق الغريزى فإنما يحدث من نتيجة أن
تتركين العنان لغريزة الحماية والعناية بالآخرين وهذه الغريزة إذا ترك لها العن
كى تصعد بك إلى هذه الدرجة من القلق النفسى فإنك بذلك لا تؤذين الآخر
بحسب بل تؤذى نفسك أيضاً فالأخطار التى تتخيلين أنها قد أحاقت بك أو بأح
أفراد أسرتك أو المتاعب التى تظنين أنها قد تصيبك أو تصيب أحد أفراد أسرة
تصيبك حتما بالقلق وحين تكبتين بداخلك مشاعر الاستياء والضيق بدعوى أنه م
واجبك التضحية بنفسك من أجل الآخرين فسوف يؤدى بك هذا الطريق حتما إ
القلق النفسى الذى قد يبدأ خفيفاً ولكن ينتهى نهاية لا تتمناها حواء ع
الإطلاق.

وثقى يا عزيزتى حواء أنه يحدث فى كثير من الأحيان أن يختلف إدراكنا للحقيقة وفهمنا عن الواقع الفعلى فعلى سبيل المثال فى فصل الشتاء قد يكون هناك يوم ممطر تتكاثر فيه السحب الكثيفة والغيوم رغم أن الشمس كانت مشرقة وساطعة وهى مازالت كذلك فوق تلك السحب والغيوم فإذا ما ذهبت تلك السحب والغيوم فستظهر الشمس وتسطع من جديد...

وكذلك حالك يا صديقتى حواء فإذا أنت تركت غريزة الحماية والرعاية تتكثف وتنحرف بك وتتحول إلى صورة من صور التواكليه عليك فأنت بذلك تكثفين السحب والغيوم وتعطى للشمس فرصة كى تشرق فى حياتك لتتعمى بالحب والنور والدفء..

والآن: -

كى تقومى بالخطوة الإيجابية وتعرفى هل أنت واقعة فى فخ القلق الغريزى أم لا حاولى الان أن تجيبى على الأسئلة التالية التى سوف تساعدك على تقييم ذاتك وإدراك الحقائق عن نفسك ولتكن إجابتك بصواب أو خطأ.

	صح	خطأ
١ - هل تشعرين بأنك تعينين وتساعدين الكثير من الناس فى أمورهم ولكن لا أحد يعينك ويساعدك فى المقابل؟		
٢ - هل تعتقدين بأنه يمكنك مع مزيد من الجهد أن تغيرى الطريقة التى تعيشين بها؟		
٣ - هل تشعرين أحياناً بالفشل؟		
٤ - هل تشعرين بالذنب إذا لم تزورى أهلك وأقاربك لمدة طويلة؟		
٥ - هل تعتقدين بأنه إذا شعر أهلك بقلقك عليهم سيؤدى هذا إلى صلاح حالهم؟		
٦ - هل إذا وقع أحد أفراد أسرتك فى مأزق من الممكن		

إلقاء القوم عليك أنت بدلاً منه؟ صح خطأ

٧ ـ هل تعتقدين أن الأم الصالحة يجب عليها أن تقلق على أولادها حتى تشعرهم بحبها لهم؟

٨ ـ هل تعتقدين أنه عندما يرتكب زملاء معك فى العمل أية أخطأ إنه من واجبك أن تتحملى معهم النتيجة؟

٩ ـ هل تفضلين أن تشاركى فى اتخاذ القرارات المصيرية التى تخص أفراد أسرتك أو أصدقائك؟

١٠ ـ عندما يتورط أحد أطفالك فى مشاكل دراسية هل تشعرين أن ذلك ينعكس على دورك كأم؟

والآن إذا كانت إجاباتك على أكثر من نصف الأسئلة التى تخصك بنعم فأنت فعلاً تعانين من القلق الغريزى.

والآن بعد التأكد من هذه المعاناة لابد من الانتقال إلى مرحلة أخرى وهى البدء فوراً فى العلاج.

❀ ❀ ❀

الخطوات العملية للتخلص من القلق الغريزى

كل ما هو مطلوب منك بعد التأكد من أنك تعانين من القلق الغريزى أن تدونى بعض الأحداث التى وقعت فى طفولتك فى كراسة خاصة بك وأن تحاولى التركيز على تلك التى يمكن أن تكون قد حولت غريزتك الطبيعية إلى رحلة طويلة لا نهائية مع دوامة القلق.

(الخطوة الأولى)

والآن إسألى نفسك هذه الأسئلة وأجيبى (بنعم) أو (لا)

- هل سببت لكِ هذه الأحداث (أحداث الماضى) شعوراً بأنك المسئولة عن حل مشاكل الآخرين؟ **نعم** **لا**

- هل تشعرين بالذنب إذا بذلتى وقتاً أو طاقة أو أنفقت مالاً على نفسك بدلاً من انفاقها على أولادك أو على الآخرين؟ **نعم** **لا**

- هل تجدين صعوبة فى أن تعربى عن رفضك لأمر ما وتقولين (لا)؟ **نعم** **لا**

إذا كانت إجاباتك (بنعم) على أكثر من سؤال فهذا معناه أن افراطك فى أداء واجباتك التى تحملها عليك غريزة الأمومة والرعاية هى التى قادتك إلى مصيدة القلق فلا شك أنك تعانين من نقص فى الاعتداد بنفسك وعليك أن تتعلمى فوراً مهارات حل مشاكلك واتخاذ القرارات لتصبحى أكثر حسماً.

وتؤكد د. هارييت بريكر أستاذ الطب النفسى الأمريكية أن الطريقة المثلى

لتحديد نوع النقص الذاتى الذى يسب لك القلق الغريزى هى مواجهتك لنفسك وأول خطوة فى عملية للعلاج الذاتى هو أن تكتبى ما يحلو لك من «فضفضه» وتفريغ للأفكار والوساوس التى تملأ نفسك.. وضعى نصب عينيك هدفاً واحداً هو أن تتغلبى على نقائصك وأن تبحثى عن الطرق البسيطة التى تمكنك من التصرف بشكل عملى حتى تملكى زمام الموقف.

يمكنك مثلاً أن تكتبى قائمة بالمزايا التى تتحلى بها شخصيتك ثم اقرئها كل صباح فإن ذلك من شأنه أن يزيد من احترامك لذاتك وتقديرك لها.

يمكنك أيضاً أن تكتبى ما يجب أن تفعليه للتغلب على القلق ثم اقرئه كل صباح وركزى على ما قمتى بفعله وما يجب أن تقومى به لا تقولى إنك لا تستطيعين الكتابة أو لا تستطيعين التركيز.. عليك أن تستمرى فى الكتابة رغم كل شىء سوف تكونى فى البداية مضطربة ـ قلقه ـ خائفة..

عليك أن تكتبى كثيراً وكثيراً حتى يزول عنك القلق والاضطراب حينئذٍ سوف تتمكنين من البداية الصحيحة للتغلب على القلق الغريزى!!

الخطوة الثانية

أن تراقبى نفسك جيداً حتى تتأكدى من أنك تتصرفين بشكل عملى وايجابى يوم بعد يوم حتى تصلى إلى هدفك البعيد وهو التخلص من القلق نهائياً.

وثبت أن أسلوب المذكرات الخفية والتى تقومين فيها بالبحث عن المذكرات الخفية فى داخلك والتى يمكن أن تكون سبباً مباشراً فى إصابتك بالقلق الغريزى يمكن استبدالها بأسلوب آخر للتخلص من القلق الغريزى باستخدام طريقة ماذا يهم؟

وتتلخص هذه الطريقة بإتباع الآتى:

أ ـ اكتبى ما ترينه من أسباب وراء قلقك ثم قولى لنفسك «ماذا يهم» عن الأشياء التى تثير قلقك وماذا يهم لو حدثت!! كل شىء مقدر ومقسوم ولا راد لقضاء الله إذا حدث.

ب ـ استمرى فى الغوص داخل نفسك واسأليها عن أية أسباب أخرى قد تتبع من داخل مشاعرك أنت واكتبيها ثم قولى لنفسك ماذا يهم لو؟! وكررى كل شىء مقدر مقسوم ولا راد لقضاء الله إذا حدث.

وواصلى الغوص فى أغوار نفسك أكثر عمقا وفتشى عن الأسباب الكامنة التى تثير قلقك.

د ـ كررى ما سبق حتى تستنفدى كل الأسباب والآن:

بعد أن قمتى بعملك خير قيام وعرفتى سلبياتك والطريق إلى مواجهتها هنئى نفسك لأنك بدأت الخطوة العملية والفعلية نحو علاج القلق ذاتيا دون اللجوء إلى المهدئات..

لا تفرطى فى الابتهاج فقد تعودين بعد قليل إلى القلق... فلا تقلقى بل واصلى البحث مرة أخرى وحددى لنفسك هدف واحد وهو أن تتغلبى على أية نقائص تسبب لك القلق!!

❀ ❀ ❀

كيف تستمتعين براحة البال؟

قد يكون هذا العنوان براقاً جداً لكل حواء... ولكنه غريباً جداً بالنسبة لحو التى تعانى من القلق فهى لا تعرف على الإطلاق ما يسمى براحة البال بل إ غالبية هؤلاء يعتقدن جيداً بأن القلق عند غالبية الناس جزء لا يتجزأ من طبيعته وأنهم كما يتنفسون يقلقون.

واسمحى لى يا عزيزتى حواء أن أرشدك لطريقة ظريفة جداً ومسلية تخلصا من القلق وتجعلك تستمتعين براحة البال مؤقتاً.. وذلك من خلال لعبة اسمها لع «الغواصة»...

ولنبدأ اللعبة....

فى هذه اللعبة تصورى عقلك وكأنه غواصة مقسمة إلى عدة غرف وأ المشكلة التى تقلق بالك الآن هى مجرد مياه تسربت إلى إحدى غرف الغواصة فلا تقلقى لأن الغواصة لن تغرق بمجرد أن تسدى باب هذه الغرفة بإحكام.. لك تحافظى على قدرة الغواصة على الطفو.. وهذا يعنى عندما تقعين فى مشكلة ، أو أزمة مثلاً فى البيت قومى بتركيز كل جهودك وفكرى نحو حل هذه المشك والخروج منها.. وافصلى الهموم الخاصة بعملك ولا تفكرى فيها مطلقاً داخ المنزل.. أما عندما تذهبين إلى عملك فتخيلى أن غرفة العمل التى فى الغواص هى الوحيدة التى يتسرب منها الماء.. وقومى بإغلاقها بإحكام كى تطفو الغواصة.

قد تقول إحداهن لى... وماذا إذا امتلأت كل غرف الغواصة بالماء أقول لها لا شىء على الإطلاق مادمتِ قمتى بإغلاق جميع الغرف بإحكام لأنها غواصة

قادرة على الغوص فى الماء فلن تغرق على الإطلاق.

وكذلك الحال أتمنى أن تكونى أنت غواصة ماهرة.. قادرة على الطفو بسرعة مذهلة وأيضاً قادرة على الغوص بمهارة فى مياه المشاكل والمتاعب التى نتعرض لها جميعاً يومياً دون استثناء دون أن نقلق قلقا يزيد عن الحد الطبيعى الذى لا يؤثر مطلقاً علينا من الناحية النفسية أو العضوية بينما زيادة القلق عن الحد الطبيعى تؤثر علينا من الناحية النفسية والجسمانية.

وتذكرى يا عزيزتى حواء أن لعبة الغواصة التى أنصحك بممارستها مع عقلك ما هى إلا مهارة من المهارات التى يجب أن تتقنيها للتغلب على القلق مهما كانت نوعيته ودرجته.

وتتلخص لعبة الغواصة فى أن تنفصلى عن المشكلة التى تواجهك حين تكون الظروف غير ملائمة لمواجهتها وحلها وهذه الطريقة يمكنها أن تجعلك تستمتعين براحة البال مؤقتاً إلى حين حل المشكلة ومواجهتها عندها ستتمتعين براحة البال الدائمة وأذكرك يا عزيزتى بأن التغاضى عن المشكلة بطريقة «دع المشاكل تمر» لا يعنى بأى حال من الأحوال رفض التصرف حيالها أو حلها.

وهذا ما يؤكده د. ريجى ستيوارت أخصائى الطب النفسى الشهير بطب ساوث وسترن بدالاس فى أبحاثه المنشورة والتى يؤكد فيها لكل حواء تعانى من القلق أنها عندما تقوم بترجمة القلق إلى فعل أو إلى اتخاذ قرار فإنها بذلك تتخلص من آثاره السلبية لذا يجب الفصل بين الهموم التى يمكن أن تتصرف معها حواء أو تتحكم فيها وبين تلك التى تعتبر أمراً واقعياً..

وينصح حواء التى تعانى من القلق نتيجة مشكلة تراها جسيمة وإنها مستعصية الحل قائلاً (فإن لم يكن فى يدك التصرف فى مشكلة ما أو أمر ما فأقبلى الأمور على علاتها.. ودعى المشاكل تمر).

وتذكرى يا عزيزتى أن عليك قبل ذلك أن تكونى حاسمة واضعة أهدافك أمامك وأن تكونى قد استنفذتى كل ما لديك من طرق ممكنة للحل وتشعرين بأنك

لم تتركى بابا للحل إلا وطرقتيه ورغم ذلك عندما لا تصلين إلى حل للمشكل
يمكنك عندئذٍ أن (تدعى الأمور تمر).

وثقى أنك عندما تفعلين ذلك ستصبح أعصابك أهدأ وتفكيرك صافياً ب
أقول لك إنك بعد ذلك سوف تتمكنين من حل المشاكل التى ظننتِ من قبل أنه
حل لها على الإطلاق...

وتذكرى أيضاً قول أحد حكماء الصين القدامى الذى نصح ابنته عندما لاحظ
عليها أنها تقلق أكثر من اللازم بقوله.. يا بنيتى انظرى إلى البحر الهائج المتلاط
الأمواج والذى يهدأ بعد ثورته... ثم يثور بعد هدوئه.. إنه البحر يا بنيتى كالحي
نفسها.. هادئ جميل... ومزعج ثائر... فإذا أردتِ التوافق معهما (البحر - الحيا
فانهلى من العلم بقدر ما تستطعين وابذلى من الجهد قدر ما تستطيعين ولا تقلق
وخاصة فى الأمور التى لا يد لكِ فيها».

وهناك ثوابت يجب على كل حواء أن تعيها وهى تبحث عن كيفية حل المشاك
اليومية التى تواجهها مع الآخرين.

الشيء الأول: من أكثر هذه الثوابت أهمية هى أن تعبر حواء أنه من المستحي
على أى إنسان أن تتوافر لديه القدرة على تغيير سلوكيات إنسان آخر..

والشيء الثانى: هو أن حواء التى تميل إلى الإفراط والمبالغة فى رعا
الآخرين والاهتمام بهم غالباً ما تتوهم أن لديها هذه القدرة فتبذل جهوداً جبا
من أجل ذلك وتصل إلى مرحلة القلق عندما تجد نفسها وقد فشلت فى مهمت
فى أحداث التغيير الذى كانت تتمناه لهم.

والشيء الثالث: لو تعاملت حواء بإعتدال فى رعاية من حولها (الأبناء - الأ
الزوج) لوفرت لنفسها راحة البال المنشودة.

الشيء الرابع: لديك يا عزيزتى حواء خيارات إما أن تغرقى فى القلق بسب
المشاكل التى يمكن أن تتراكم فوق رأسك أو أن تتعلمى كيف تتركين المشاكل ت
وقبل أن تتخذى قرارك يمكنك أن تسألى نفسك هذه الأسئلة:

ـ هل المشكلة أو الموقف الذى تواجهينه من الممكن أن يتغير لو تدخلتِ فيه وفعلتِ شيئاً؟ إذا كانت الإجابة بنعم فواجهى الموقف فوراً وإن كانت بلا ـ فلا تفكرى فى الموقف بعد ذلك و«دعى الأمور تمر».

ـ هل الموقف لن يحل أو تلك المشكلة لن تحل إلا إذا فعل الآخرون شيئاً حيالها؟ إذا كانت الإجابة بنعم والأمر ليس بيدك «فدعى الأمور تمر».

ـ هل المشكلة أو الموقف يستحيل على أى شخص حله أو تغييره؟ إذا كانت الإجابة بنعم «فدعى الأمور تمر».

وتأكدى يا صديقتى حواء بأنك إذا بذلت كل ما فى وسعك ومع ذلك احتفظتِ بميلك إلى القلق فإنك بذلك تبعثين برسالة إلى عقلك الباطن تقولى له فيها إنك تريدين مزيداً من المشاكل والعكس صحيح.

هل تعرفين ما هى الإجابة على هذه الرسالة التى ستلقيها فوراً ستكون شبيكِ لبيكِ.. خذى ما شئتِ من القلق وتوابعه من التوتر والضغط العصبى والصداع النصفى إلى أن تصلى لمرحلة الاكتئاب.. فهل تريدين ذلك بينما لو قلتِ.. يكفى هذا القدر من القلق... وينبغى التخلص نهائياً منه بالتفكير بإيجابية فى المشاكل ومواجهة ما يمكنك مواجهته والبعض الآخر تدعيه يمر فإن هذا الطريق يجعلك لا تلقى بالاً إلى التوتر أو القلق وكل الأمور سوف تمر على خير وستحققيين لنفسك الاسترخاء والهدوء اللذان حرمك منهما القلق اللعين..

والأكثر من ذلك أنك سوف تحققين هدفك الذى كنتِ تتمنينه فالتغاضى عن المشاكل وأخذها ببساطة يخلق نوعاً من التوقع الإيجابى وعندما ترسلى هذ الإشارة إلى عقلك الباطن فسيرد عليها فوراً بتزويدك بمشاعر الهدوء والسكينة ويوحى لك بالعديد من الحلول لمشاكلك... والأكثر غرابة هو أنك عندما تسلكير طريقة دع المشاكل تمر... سوف تكتشفين أنك من خلالها استطعتِ فعلاً حل المشاكل تذكرى يا صديقتى حواء أن عدم استجابتك للتفكير السلبى يخلق فى داخلك ذلك التوقع الإيجابى فتصبحين بذلك جزءاً من الحل وليس جزءاً من

المشكلة كما كنتِ وتتجين بنفسك من دوامة القلق... حتى إذا وقع لك لا قدر ا ما يسوء ـ كارثة أو ما شابه ذلك ستكون لديك القدرة الكافية على التركـ والتصرف بسرعة فى الاتجاه الصحيح دون تردد أو قلق.

تعلمى يا عزيزتى كيف تدعين المشاكل تمر بسلام وقومى بتغيير سلوكياتك أ بدلاً من أن تضيعى جهدك سدى فى محاولات لتغيير سلوكيات الآخرين.

تعلمى أن تكونى طموحة فيما تحلمين بتحقيقه وأن تضعى تحقيق هذه الأحـ هدفا نصب عينيك وتخططى له وأن تتعلمى وتقررى أى من هذه الأحلام تخرج دائرة الواقعية والتحقيق الآن فاستبعديها مؤقتاً... وليكن أمامك فقط ما ممكن تحقيقه..

وتخلصى من التوقعات السلبية وإذا تسلطت عليك يوما ما رغبة أو خوف شىء ما لدرجة أنه سبب لك التوتر والقلق فاسألى نفسك واجيبى بكل صـ وأمانة...

هل هذه الرغبة أو هذا الخوف.. حقيقى وواقعى.. أم أنك تتوقعى حدوثه و ما تتوقعيه منطقى جداً وكثير الحدوث أم أنك تتوقعين احتمالات يمكن أن تحـ ولكنها لا تحدث كثيراً.

وهل أنتِ تفكرين بشكل منطقى وعقلانى فيما تتوقعينه لنفسك وعلى ضـ هذه الإجابات يمكنك أن تكتشفى بأنه يجب عليك أن تكفى فعلاً عن القلق وتد الأمور تمر..كى تستمتعين براحة البال التى حرمك القلق منها طويلاً...

❀ ❀ ❀

الفصل الخامس

القلق المرتبط بالخوف

فى اليوم الخامس من أيام العلاج الذاتى لحواء من القلق نعرض لعلاج القلق المرتبط بالخوف وأساليب مقاومته والتغلب عليه وأيضاً للعلاج بالتوبه إلى الله وإذا كان الله معنا فمن علينا ....

القلق المرتبط بالخوف

احذرى G. A. D

يعد القلق الذى يصيب حواء عند تعرضها لمواقف صعبة ظاهرة طبيعية إذا ما انتهى ذلك القلق بمجرد انتهاء ذلك الموقف.

ولكن تعرضت حواء للقلق بشكل مستمر لمدة ستة أشهر فأكثر يمكن أن يصيب حواء بنوع من الاضطراب العصبى ويسميه أطباء علم النفس «الاضطراب العام الناتج عن القلق ويرمز إليه بالحروف (G. A. D) كما هو وارد فى مراجع الجمعية الأمريكية لعلم النفس ولهذه الحالات عدد كبير من الضحايا يصل إلى أكثر من ٤٠٪ من المصابات بالقلق وهى أكثر خطورة من القلق العابر لأنه يصيب حواء بالفوبيا (الخواف).

وتؤكد الجمعية الأمريكية لعلم النفس أن الاضطرابات الناجمة عن القلق الشديد تعتبر أكثر الشكاوى شيوعاً فى عيادات العلاج النفسى ولذلك نحذر كل حواء من القلق قبل أن يتطور ويصل بها الأمر إلى الإصابة بالفوبيا..

والفوبيا هى نوع من الخوف غير المنطقى من شىء ما لا يسبب فى العادة أى خوف للإنسان السوى.

والإحصاءات الأخيرة طبقاً للمسح الشامل الذى أجرته المعاهد القومية للصحة العقلية فى الولايات المتحدة الأمريكية تؤكد وجود حوالى ٨ ملايين أمريكية مصابة بالفوبيا أو بمعنى أكثر دقة بالقلق المرتبط بالفوبيا وهو قلق مستمر لفترة زمنية طويلة.

ويعتقد فريق من علماء النفس أن الناس يولدون باستعداد فطرى للة
والاضطراب ولكن هناك أسباباً أخرى تزيد من قابلية حواء لذلك كالاضطراب
الهرمونات مثلاً أو فى المواد الكيميائية فى الجسم أو وجود ارتجاع فى الصه
الميترالى فى القلب مما يسبب دواراً وخفقاناً فى القلب وضيقاً فى التنفس وشع
عاماً بالإجهاد ومن ثم القلق الشديد على الصحة والخوف من الموت (قلق مرت
بالخوف).

والحقيقة التى يجب أن تعيها كل حواء أنه ليس حتماً أن يصاب الذين يعا
من هذه الأعراض بالقلق بل إن احتمال الإصابة بالقلق والفوبيا أيضاً يكون فة
لدى من يفلت الزمام منهن ويتركن القلق والاضطرابات النفسية يتحكمان
عقولهن وحياتهن...

وثقى يا عزيزتى حواء أن الحل فى يدك أنت ولكِ الاختيار كى تسدى الط
أمام القلق وتوابعه وعدم الخوف أو الرهبة أحد الأسباب الرئيسية لإزالة القلق.

وبيدك أيضاً أن تعالجى القلق بأسلوب إيجابى كى لا يصيبك الخوف غ
المنطقى حتى لو كان لديك الاستعداد الفطرى له.

ولكى تعرف حواء كيف يتطور القلق إلى خوف غير منطقى يمكننا الق
بإيجاز أن ذلك يتم بتجمع كل من القلق مع التفكيرك السلبى والخيال السود
وتكون النتيجة مضاعفة الضغط العصبى الواقع على حواء.. وفى أقل من لح
يفرز الجسم دفعات كبيرة من الأدرينالين كى يستعد لاستجابة (الكر أو الفر) :
يقولون والنتيجة الشعور بالخوف (الفوبيا)...

والحقيقة أن حواء التى تعانى من الخوف الناتج عن القلق قد لا تعرف حة
ما يحدث داخلها أو أسبابه كل ما تعرفه هو أنها تشعر بالخوف الذى يدفعها
الإحجام عن ممارسة نشاط ما أو الذهاب إلى مكان ما أو مرعوبة من شىء ه
وهكذا وذلك اعتقاداً بأنه السبب وراء ذلك الشعور هو القلق أو إحساس داخلى
تقول معظمهن.

وهناك عدة أنواع من الفوبيا التى يعانى منها البعض يمكن إيجازها فى الأنواع الآتية:

الفوبيا البسيطة

وهى تختص بالقلق أو الانزعاج من بعض المواقف مثل ركوب المصاعد أو الطيران أو عبور الكبارى أو ركوب المراكب أو ما شابه ذلك من مواقف.

فوبيا الحيوانات

وهى تختص بالخوف من الحيوانات كالكلاب أو القطط أو الفئران أو بعض الحشرات كالصراصير أو البق أو ما شابه ذلك.

الفوبيا الاجتماعية

وتتمثل فى الخوف من سخرية الناس أو إستهزائهم ومن مظاهره الخوف من إلقاء الخطب أو الكلام أمام جمع من الناس أو الخوف من تناول الطعام فى الأماكن العامة أو الخوف من حضور الحفلات أو ما شابه ذلك من مواقف...

الاجورافوبيا (الخوف من الأماكن المفتوحة)

ومن مظاهره الخوف من أى مكان مفتوح وتفضيل مكان واحد لتقضية الوقت وهو البيت حيث الأمان والهدوء... وهو أخطر أنواع الفوبيا التى إذا لم يتم علاجها تتحول إلى اضطراب الهلع الذى غالباً ما يصاحب رهاب الأماكن المتسق وهو ثلاث درجات:

الأولى: وهى درجة خفيفة ويكون تأثيرها على حواء بسيطاً ويكون فى مقدورها السفر بمفردها دون مرافق إذا اضطرت لذلك.

الثانية: وهى درجة متوسطة وتكون فيها حواء قادرة على ترك المنزل ولكن لمسافات محدودة ولأوقات محدودة.

الثالثة: وهى الشديدة وفيها تحبس حواء نفسها ولا تغادر المنزل بمفردها مطلقا وإذا اضطرت للخروج فلابد من رفيق معها.

وهكذا حال القلق قد يبدأ بسيطاً ولكنه سرعان ما يصبح مشكلة حقيقية لم يتم علاجها منذ اللحظة الأولى للإحساس بها.. ولكى تنجح حواء فى خف حساسيتها تجاه ما يخيفها يمكنها استخدام العلاج النفسى الذاتى وتسأل نفس الأسئلة التالية:

- هل وراء المخاوف التى تعانى منها أسباب نفسية اجتماعية؟

- هل تشعر مثلاً بأن الجميع يراقبونها إذا جلست لتتناول الطعام فى مـ عام وحدها (مطعم مثلاً)؟

- هل تخشى فعلاً استخدام المصعد وتصعد السلالم لتفادى الخوف؟

- هل فعلاً تخشى الحديث أمام الآخرين كى لا يسخروا منها؟

فإذا كانت الإجابات بنعم فهذا يعنى فعلاً أن حواء هذه واقعة فعلاً تحت تأ إحدى التجارب القاسية التى حطمت ثقتها بنفسها...

ويبقى السؤال بعد أن عرفت حواء تشخيص (العله) ما هو العلاج...

العلاج هو أن ترسم صورة أفضل لنفسها وتغير من مفهومها لذاتها وأن تـ جسر الصداقة مع ذاتها وتثق بها فإذا نجحت فى ذلك ستواجه هذه التفاهات خوف على الإطلاق.

نقول لكل حواء واجهى الظروف التى تسبب لك القلق، ادخلى فى تحد طريقة التفكير السوداوية - إياك أن تقولى ماذا لو بل قولى ماذا يهم - ابدئى البحث عن حلول إيجابية لكل مشكلة تواجهك - بدلى رفيقات القلق واتخـ لنفسك صديقات جدد يدعمن شخصيتك بشكل إيجابى لأنك حقاً فى حاجة يمد لك العون لكى تجزى من جديد ما كنت تخافينه فى الماضى.

وجهى تفكيرك بعيداً عن الخوف.. وقاطعى التفكير السلبى نهائياً تقـ خوفك وتعلمى أن تحبى ذاتك واتبعى أسلوب الشفاء السلوكى وإذا راودك الخـ من أن ترتكبى أمام الناس أو أن يقع ما يحرجك أكدى لنفسك أنه مهما حدث

مفاجآت محرجة فسوف تخرجين منها سالمة وذكرى نفسك دوما أن علامات الخوف والاضطراب من ارتعاش فى الأيدى وخفقان فى القلب هى بعينها التى تحدث لنا عندما تغمرنا الفرحة الشديدة.

وللخروج من دائرة الخوف غير المنطقى ينبغى على حواء أن تتشجع على المجازفة بالإفصاح عن مشاعرها نحو نفسها ورأيها فيما يسبب لها الخوف.. وأن تبنى جسور الثقة مع نفسها وهذا هو الأساس الفعلى لعلاج ذلك النوع من القلق فالقلق بشأن ما يظن الآخرون بنا هو السبب الرئيسى وراء معظم عقد الخوف والقلق.

لذلك ننصحك يا عزيزتى للتخلص من ذلك الخوف أن تؤكدين لنفسك إنك واثقة بها لأنها جديرة بهذه الثقة وسوف يتحقق لك الهدف وتخرجين من دوامة القلق بسلام وتتغلبين على ذلك الخوف إلى غير رجعه..

❀ ❀ ❀

علاج القلق بالتوبة

التوبة والرجوع إلى الله هو العلاج الأكيد والفعال لتتخلص حواء من القلق الذى ينتابها نهائياً والدليل على ذلك إنه قد يكون القلق ناتجاً عن صراع داخلى ناتج عن عدم الرضا عن الأفعال التى يفعلها الإنسان والتى نهى الله عنها فلا مفر من أن التوبة ستكون البداية الصحيحة لعلاج ذلك والإقلاع عن هذا القلق نهائياً.

والتوبة هى الندم على ما مضى والإقلاع عنه فى الحال والعزم على عدم المعاودة إليه فى المستقبل وهى بذلك تعنى الرجوع عن المخالفات خوفاً من عذاب الله وباب التوبة مفتوح على مصراعيه ليل نهار لمن تاب بعد ظلمه وأصلح نفسه وأصلح سلوكه وحين يعلم الله صدق التوبة وإصلاح الإنسان لنفسه وعمله فإنه يتوب عليه ويفيض عليه بعطائه ورحمته.

والتفسير العلمى لعلاج القلق عن طريق التوبة إلى الله والرجوع إليه يؤكد أن التوبة كعملية نفسية تتضمن جوانب عديدة تساعد على بناء شخصية الإنسان كى تصبح سوية وهذه الجوانب تفتح باب الأمل للإنسان فى تطهير نفسه عندما يشعر أن ذنوبه وآثامه قد حطمته وأصبحت عبئاً ثقيلاً لا يستطيع أن يتحمله وينظر إلى الحياة نظرة مختلفة فيها أمل وتفاؤل بعدما كانت نظرته كلها تشاؤم ومرارة وقلق وخوف من المستقبل.

كما أن التوبة تحرر النفس من الشعور بتحقير الذات وتدفعها إلى احترام الذات وتقوية الشخصية التى تتمتع بقدر كاف من الصحة النفسية وبالتالى تؤدى إلى تقبل الفرد لذاته بعد أن كان قد أعلن الحرب عليها فالإنسان الذى يعانى من

القلق قد نجده يحتقر ذاته أحياناً ويحط من قدرها.

والتوبة إلى الله والرجوع إليه تحرر الإنسان من الشعور بالخوف والتوتر الدائميين لأن الإنسان الذى يعانى من القلق يشعر دائماً بالتوتر الذى يعوق نجاحه فى أى مجال من المجالات التى يتحرك فيها نتيجة لخوفه الشديد من الأذى الذى قد يصيبه لاعتقاده أنه دائماً على خطأ مع نفسه وفى علاقته بربه.

ويمكن القول بأن التوبة تغيير فعلى لوجهة الإنسان يرى من خلالها ضوءاً جديداً يبعث على الأقل بقوة الإيمان والعزم على ترك الأخطاء فالتوبة تغفر الذنوب وتقوى فى الإنسان الأمل كما تعمل على إصلاح الذات وتقويمها وزيادة تقدير الإنسان لنفسه والثقة فيها والرضا عنها وهذا كافٍ جداً ليجعل الإنسان يشعر بالأمن والطمأنينة الدائمة ومن ثم لا يكون هناك مجالاً على الإطلاق للشعور بالقلق...

وللتوبة شروط لابد من توافرها حتى تكون صحيحة ومقبولة عند الله وليس كل من قال تبت بلسانه قد تاب... بل لابد أن تكون التوبة باللسان والقلب والعمل.. وتتضمن الندم على ما سبق من أخطاء فى الماضى والإقلاع عنها فى الحاضر والعزم على عدم العودة إليها مستقبلاً وبداية التوبة (الندم) ثم (الإقلاع) ثم (الاعتذار)..

والندم الشرط الأول من شروط التوبة والإنسان إذا لم يندم على الأخطاء فإن ذلك دليل على رضاه عنها وإصراره عليها ومن هنا كان الندم الصادق النابع من داخل الإنسان هو أول شروط التوبة والإقلاع هو الشرط الثانى من شروط التوبة لأنه من المستحيل التوبة مع مباشرة الذنب.

والاعتذار من تمام التوبة أيضاً ثم العزم والإصرار على عدم العودة إلى المعاصى..

وإذا كان الذنب الذى يريد الإنسان أن يتوب منه يتعلق بحقوق الغير فعلى الإنسان أن يرد من الحقوق ما استطاع فإن لم يتمكن من ذلك أو كان سيترتب عليه

ضرر ومفسده فإن الإكثار من الدعاء والاستغفار ضرورة..

والإنسان إذا ما ارتكب المعاصى وكانت مصدر قلقه ومحاسبة نفسه فإن هذه النفس لن تطمئن وتطهر إلا بالتوبة إلى الله فى السر والعلانية ولن يزول هذا النوع من القلق النفسى إلا بمحاسبتها ثم الرجوع إلى الله ولن تتم التوبة إذا لم يندم الإنسان ويقلع ويعزم على عدم العودة إلى هذه الأخطاء والمعاصى والذنوب ولا يتم ذلك إلا بمجاهدة النفس والعودة إلى الله.

ولا تتم التوبة إلا بإحساس الفرد الداخلى بالإيمان بالله والذى هو قناعته داخلية والخوف من الله وهو معنى نفسى داخلى يعطى القوة والاستمرار على التوبة ويمكن القول بأن التوبة تولد الإحساس الداخلى المؤثر بمراقبة النفس ومحاسبتها على سلوكها ومراقبة العبد ربه فى حياء دائم من الله المطلع على سرائر نفسه، والمحاسبة والمراقبة للنفس فى سلوكها وتمام التطابق بين السلوك الظاهر والإحساس الباطن يجعل الفرد فى قمة درجات الاستقرار والسعادة النفسية وكم من تائب إلى الله توبة نصوحه تغيرت سلوكياته من القلق نتيجة ارتكاب المعاصى إلى طمأنينة نفسية واستقرار وأداء الواجبات المناطه إليه.

وعن طريق التوبة إلى الله والرجوع إليه يعود التوازن الروحى الذى كان ينقصه الإحساس بالأمن النفسى والاستقرار..

❀ ❀ ❀

الفصل السادس

اليوم السادس
من أيام العلاج الذاتى لقلق حواء

التغلب على القلق

بشأن المال

فى هذا اليوم تتعلم حواء كيف تتغلب على القلق بشأن المال وهو نوع شائع من أنواع القلق التى تنتاب حواء دائماً بسبب الأحوال المالية وعدم قدرتها على سداد ما عليها من التزامات مالية وعدم مقدرتها على شراء ما تتمناه وعن طريق مهارات التخلص من القلق تستطيع حواء أن تتخلص نهائياً من القلق بشأن المال.

كيف تتغلب حواء على القلق بشأن المال؟

ـ القلق بشأن المال من أكثر أنواع القلق التى تصيب حواء بصفة خاصة وبعد دراسة طويلة للعديد من حالات القلق عند النساء اتضح أن القلق لديهن ينصب على بعض المشاكل الخاصة وأهمها مشاكل المال وكان الخوف من عدم القدرة على تصريف ميزانية الأسرة ودفع الأقساط والفواتير فى مواعيدها هو الهم الأول لبعض الحالات ثم تلاها عدد آخر من المخاوف بشأن المال منها زيادة المصروفات نتيجة لارتفاع الأسعار المفاجىء أو عدم وجود الأمان المادى من غدر الزمن عند الطوارئ مثل المرض أو الحوادث وبصفه خاصة لدى المطلقات أو الأرامل.

وتكاد تكون شكوى كل من المطلقات والأرامل واحدة فتقول إحدى المطلقات «بعد حصولى على الطلاق انقلبت حياتى إلى نقص فى كل شىء وخاصة شئونى المالية، فقد بحثت عن عمل فلم أوفق فى ذلك وبدأ القلق يلازمنى خوفاً من أن أعجز عن الوفاء بالتزاماتى وزاد الطين بله إننى كنت دائماً أرفض القيام بدور المسئول عن ميزانية الأسرة وضبطها وكنت دائماً أريد أن أعيش خالية البال استمتع بحياتى لكن أين المفر من الواقع الآن لقد أصبحت مسئولة مسئولية جسيمة ولقد حاولت كثيراً أن أبعد المشاكل عن رأسى ولكنى فى حالة قلق فعلى إلى أن خاصمنى النوم.

وحالة هذه المطلقة لا تختلف عن حال الكثيرات ممن يعجزن عن اتخاذ القرارات الخاصة بالشئون المالية فقد عودها والدها منذ الصغر على أن يتولى اتخاذ هذه القرارات لها ولأمها أيضاً وبعد زواجها ألقت بالتركه كلها على عاتق

زوجها كى يواصل الدور الذى بدأه والدها معها ولكنها بعد الطلاق فوجئت بأن عليها مواجهة كل هذه المسئوليات وحدها فشعرت بالقلق ونعود لسؤال هام وحيوى جداً بالنسبة لكل حواء لماذا يسبب المال قلقاً لحواء؟

والإجابة نتلقاها هذه المره من علماء النفس الأمريكان أو بمعنى أدق عالمات النفس الأمريكات جين وروبرت هاندلى وبولين ينف فى الكتاب القيم الذى كان عنوانه لماذا تقلق المرأه وكيف توقف هذا القلق والذى يؤكدوا فى كلماته أن المرأة تواجه مشاكل مادية من مختلف الأشكال والأنواع ولكن قلقها ينبع أصلاً من نقائص ثلاث أساسية:

الأول: نقص فى احترام الذات والشعور بقيمتها وهو الشعور بأنك تتعاملين مع الآخرين بوجه آخر غير وجهك الحقيقى وأنهم لو اكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك وتحاول حواء تعويض ذلك بالاسراف فى انفاق المال.

الثانى: نقص فى الثقة بالنفس وهو الشعور بعدم القدرة على التكيف ومنشأ ذلك هو أنك لم تلقى التشجيع الكافى لكى تجازفى أو تغامرى أو تقومى بأعمال غير مألوفة وتحاول حواء تعويض ذلك بالاسراف فى انفاق المال.

الثالث: نقص فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات وهو الشعور بأنك قليلة الحيلة وسلبية ويملأ نفسك الإستياء من كل شىء وتحاول حواء تعويض ذلك بالاسراف فى انفاق المال.

ومن الجائز أن تكون لديك إحدى هذه النقائص الثلاث دون أن تدرى وهكذا تحدثين نفسك بأن القلق الذى يراودك ما هو إلا نتيجة لعدم قدرتك على السيطرة على ما يحدث لك هذا بالإضافة إلى بعض العوامل المساعدة التى يفرزها المجتمع ومنها أن نقص احترام الذات يمنع حواء من المجازفة بالحسم فى إدارة شئونها المالية بنفسها وهذه السلبية تقودها من فشل إلى فشل حتى تفقد ثقتها بنفسها كما أنه لا يتم تدريب الفتاة من الصغر على أن تحل المشاكل أو تتخذ القرارات فيما يتعلق بالمال.

وبعد تشخيص المشكلة لابد أن نبحث عن العلاج؟

وبإيجاز يمكن القول أنه يجب وينبغى على كل حواء أن تصبح أكثر حسما وقدرة على تحقيق الأمان المادى لنفسها وإذا كانت الفتاة عندنا فى العالم العربى قد نشأت على فكرة أن النجاح فى عالم المال من نصيب الرجال فقط فيجب أن تتغير هذه الفكرة فى ظل وجود سيدات أعمال عرب مرموقات ولا يجب أن تحجب حواء عن عينيها الصور المشرقة التى أصبحت تخطف الأبصار لسيدات أعمال عرب حققن نجاحات عظيمة فى العالم بأسره.

وهناك عدة مهارات للقضاء على القلق بشأن المال نسردها بايجاز فى الصفحات القادمة.

المهارة الأولى للقضاء على القلق بشأن المال

أولى الخطوات التى يجب عليكِ القيام بها إذا أحسست بالقلق بشأن المال هى أن تجلسى فى هدوء وتدونى فى كراستك كل ما يقلقك من الناحية المادية وقد يكون مثلاً من بين هذه المسائل عدم توافر المال الكافى لشراء شىء فى نفسك تريدينه بشدة أو عدم توافر المال اللازم لسداد الأقساط أو غيرها من المشكلات المالية ثم استخدمى المهارة الأولى للقضاء على القلق بشأن المال حتى تصلى إلى التشخيص الدقيق للمشكاة واكتبيه بالتفصيل ثم قومى بعمل مقارنة ما بين دخلك ومستوى الانفاق والمتطلبات التى لا مفر منها حتى تضعى يدك على حقيقة هذا القلق وهل له أساسى واقعى أم لا..

ثم اسألى نفسك هل كتبت كل شىء فعلاً وقمتى بتحديد المشكلة فعلاً..

ثقى عزيزتى حواء أن هذه المهارة الأولى وهى الكشف عن حقيقة القلق وأسبابه وسوف تعينك على اكتشاف ما قد يكون خافيا داخل نفسك لدرجة أنه قد يمنعك من كتابة الأرقام الحقيقية فقد يكون لديك شعور خفى بعدم الأمان أو الدونيه يدفعك إلى الإسراف فى جوانب غير محسوبة ويمكن الاستغناء عنها.

ولكى تطمئنِ إلى أن النقائص الثلاث الرئيسية لا تؤثر على عادات الانفاق الخاصة بك افتحى صفحة جديدة فى كراستك وقسميها طوليا إلى أربع أعمدة تمثل الطرق الأربعة نحو القلق كالآتى:

الطريق النفسمجتمعى - الطريق الغريزى - الطريق المجتمعى - الطريق الفسيولوجى ثم اسأل نفسك هل ينطبق أى منها على حالتك.

اكتبى تحت الأول مثلاً هل ترين أن شعورك بذاتك يؤثر على ما تنفقينه فى بنود غير محسوبة مثلاً تسرفين فى شراء الملابس الفاخرة ليراها الآخرين.. أو ما

شابه ذلك ترتدين الحلى المجوهرات لتعويض نقص ما ترينه فى نفسك وتعتقدين أن شراء تلك الأشياء يرفع معنوياتك؟ وأخيراً هل تعتقدين فى قرارة نفسك أن مشاكلك المادية لن تحل إلا إذا تولاها أحد؟

هذه الأسئلة يجب أن تجيب عليها حواء بصراحة مع نفسها.

والجانب الآخر عن الطريق الغريزى للإنفاق يمكنك أن تسألى نفسك هل لديك الرغبة فى الإنفاق بحماقه على الآخرين كى تبرهنى لهم حبك واهتمامك ثم تقضى الليالى الساهرة بعد ذلك تفكرين فى كيفية تدبير ميزانيتك؟!

وعن الطريق المجتمعى اسألى نفسك هل تضطرين لدفع مبالغ كبيرة للآخرين للاعتناء بحاجيات يمكن أن تعتنى بها أنت مثل نظافة المنزل وأدوات المنزل وما شابه ذلك؟

قد تبدو أمامك بعض المشكلات المالية بلا حل ولكن لا تترددى واكتبى كل مشاكلك المالية بصدق واشحذى ذهنك واستجمعى أفكاراً وحلولاً لها...

❀ ❀ ❀

المهارة الثانية للتغلب على القلق بشأن المال

عندما تنتهين من استخدام المهارة الأولى للتغلب على القلق بشأن المال وهى التفتيش والبحث عن السبب الحقيقى وراء هذا القلق تكونين قد وضعتى يدك على الأسباب الحقيقية وراء قلقك..

اكتبى تلك الأسباب بإسهاب وعناية ثم ابحثى عن الحل لها وبداية البحث عن الحل هو استخدام المهارة الثانية وهى أن تعرفى الخيارات المتاحة أمامك حتى تستطيعين الوصول إلى الحل الأمثل خذى ثلاث صفحات بيضاء من كراستك وضعى للصفحة الأولى عنوانا فى وسط الصفحة يقول (استبدلى).

وضعى عنوانا فى وسط الصفحة الثانية يقول (ابتعدى عن)

وضعى عنوانا فى وسط الصفحة الثالثة يقول (إقبلى)

والآن وتحت هذه العناوين اختارى تحت كل عنوان ما يناسبه بالنسبة لك اشحذى ذهنك واستجمعى كل الوسائل الممكنة لعلاج هذا القلق الذى تم تشخيصه عن طريق الخيارات الممكنة للحل...

الجزئية الأولى:

التى فى الصفحة الأولى (استبدلى) تقدم حلولاً لإستبدال انفاق غير ضرورى بانفاق ضرورى واستبدال عمل بآخر يدر دخلاً أكبر.. واستبدال العاملين بعامل واحد.

الجزئية الثانية: والتى فى الصفحة الثانية (ابتعدى عنى) اكتبى فيها كل ما ترينيه غير ضرورى وكان يستنزف جزءاً كبيراً من ميزانية أسرتك وضعيه تحت خانة ابتعدى عن.

وفى الصفحة الثالثة إقبلى وفيها. اقبلى ما يمكن قبوله ويعود عليك بالتوفير مثل شراء ملابس متوسطة المستوى وجيدة ومعتدلة السعر... اقبلى النزهة يوم فى الأسبوع فقط أو حتى كل أسبوعين لو تطلب الأمر ذلك وبعد أن تستخدمى كل الحلول المتاحة أمامك خذى عهداً على نفسك أن تقومى بتنفيذ ثلاث منها فوراً...

المهارة الثالثة للتغلب على القلق بشأن المال

المهارة الثالثة للتغلب على القلق بشأن المال مهارة تنفيذية... وإذا كانت المهارة الأولى هى الكشف عن السبب الحقيقى للقلق بشأن المال ومعرفته ومكاشفة الذات بها وإذا كانت المهارة الثانية هى اختيار الحلول والبدائل الممكنة للخروج من المشاكل المالية والقضاء على القلق بشأنها.. فإن المهارة الثالثة هى كيفية تنفيذ تلك الحلول والبدائل وبداية التنفيذ تكون من داخل الذات من داخل العقل الباطن.

ومع أداء المهارة الثالثة سوف تستفيدين من طاقة عقلك الباطن على التخيل كل ما عليك أن تفعليه أن تضعى تصوراً لحلول مشاكلك المالية بأسلوب إيجابى وفى الزمن المضارع واكتبى فى ورقة بيضاء وبخط كثيراً الآن أعرف كيف أتصرف فى أمورى المالية... ولا داعى للقلق واستخدمى أسلوب الإيحاء بأن كل مشاكلك قد تم حلها فعلاً واكتبى بين العبارات داخل تلك الورقة ما يشجعك على المضى فى طريقك نحو تنفيذ الحلول...

ولابد أن تثق كل حواء فى الفيصل الحقيقى فى نجاح أى إنسان فى الوصول لأهدافه هو مدى تصميمه وتمسكه بطموحاته الايجابية لذا فعليك عزيزتى حواء عند تخطيط الأهداف الخاصة بنجاحك المادى أن تغرقى على نفسك بالأحلام العظيمة وحين تتحقق هذه الأحلام قدمى لنفسك التهنئة بحرارة ثم انتقلى إلى انجاز أكبر وأكبر وتحقيق حلم ثم حلم... وبعد أن اقنعتى نفسك بالحلول المناسبة عليك استخدام المهارة الرابعة للتنفيذ الفعلى والعملى.

❀ ❀ ❀

المهارة الرابعة: للتغلب على القلق بشأن المال

المهارة الرابعة للتغلب على القلق بشأن المال هى أهم مهارة من الناحية العملية وهى التنفيذ الفعلى والمجازفة دون خوف.

عليك قبل التنفيذ أن تراجعى المهارات الأولى والثانية والثالثة وأن تدققى كثيراً فى الحلول التى وصلت إليها وابحثى عن الأهداف التى قررت استبدالها أو الابتعاد عنها أو تقبلها.. ثم ما الخطوات العملية التى قررتِ اتخاذها عند تصور الأهداف وابدئى التنفيذ الفورى والعملى.

(ثم ماذا... إذا لم)

سؤال لا نريد أن نسأله ولكنه ضرورة لأننا واقعيين لا نريد الاستغراق فى الأحلام وإن كانت الأحلام أحياناً هى الحل...

ثم ماذا إذا لم تفلح كل هذه المهارات فى التغلب على القلق بشأن المال.

نقول لكل حواء إذا أعيتك الحيل للتخلص من الهموم المالية فحاولى قلب سيناريو القلق إلى مشهد هزلى خيالى تخيلى مثلاً كل الفواتير المتأخرة عليك وكل المطالبات المالية وهى مكدسة داخل بالونه ضخمة وردية اللون ثم اتركى البالونه تطير وترتفع بعيداً.. بعيداً وثقى أن مثل هذا التصرف إذا نجحتى فيه فإنك به تؤكدين لنفسك أن الله سوف يعينك قريباً على حل مشاكلك المالية طالما أنك تبذلين جهداً فى هذا السبيل وتتقين الله ﴿ومن يتقى الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب﴾.

أساليب مجربة
لتفادى القلق بشأن المال

أحياناً يكون القلق مستورداً من الخارج بمعنى إنه لا يكون داخلى المنشأ نابع من الشخص ذاته أو خارجى المنشأ نتيجة عوامل خارجية تخص الشخص ذاته وإنما تأتى نتيجة استيراد القلق من الخارج.

وهناك عدة أساليب جديدة لتفادى ذلك النوع من القلق أهمها ما يلى:

أولاً: مقاطعة رفيقات القلق

ورفيقة القلق هى الإنسانة التى تشجعك على المبالغة فى القلق بدلاً من أن تساعدك فى البحث عن حل للمشكلة فهى تساهم فى إغراقك فى المزيد من التفكير السلبى والشعور بقلة الحيلة.

وخطر هذه الصديقة يكمن فى إنها تعتبر عاملاً مساعداً مؤيداً للسلوك الخاطىء فهى تساعد على تحسن حالتك ظاهرياً لأنها توافقك على وجهة نظرك فتشعرين بالارتياح للقلق وبأنه لا خطر من الاستمرار والتمادى فيه وبالتالى فهى لا تقل خطراً على رفيقة السوء.

فحذار من الاختلاط بأولئك اللاتى يضعونك فى دائرة القلق المهلكة فإذا كنتِ قلقه بطبعك فاستمعى لما يقوله (صديقاتك) وفكرى هل يشجعك هؤلاء على المضى إلى الأمام وعلى بناء ذاتك بناءاً قوياً أم لا...

هل تُساعدك (صديقاتك) على الوصول لحل لمشاكلك أم من النوع الذى

يساعدك على التمادى فى القلق إلى مالا نهاية؟

والآن قفى وانظرى (لصديقاتك) نظرة صادقة متفحصة فقد تكونين يا عزيزتى فى حاجة حقيقية إلى البحث عن صديقات جدد وقد يبدو السؤال الذى ترديدينه الآن وهو كيف يمكن مقاطعة رفيقات ورفقاء القلق إذا كانوا من أفراد الأسرة...

الحل قد يبدو صعباً ولكنه فى الوقت ذاته بسيط جداً ويمكنك أن تخبريهم إنك قد بدأت برنامجاً نفسياً للتغلب على القلق وأن هذا البرنامج نجاحه يعتمد على عدم سماع أى أنباء مقلقه على الإطلاق أو الاستماع لما يقلق الآخرين أيضاً واطلبى منهم أن ينبهوك إذا لاحظوا عليك علامات القلق وأن يذكروك بالأحداث الساره والمبهجة فقط...

ثانياً: اصرفى ذهنك عن القلق

يعنى أسلوب صرف الذهن عن القلق أن تركزى طاقتك الذهنية على شىء آخر خارج ذاتك ومشاكلك، شىء قد يثير فى نفسك البهجة ويمتص تركيزك المتجه للقلق.

ويؤكد علماء النفس أن طريقة صرف الذهن عن القلق قد أثبتت نجاحها بكل المقاييس لتفادى القلق ويمكنك اتباعها مع نفسك أو مع الآخرين...

ويمكنك يا صديقتى أن تتبعيها مع أفراد أسرتك إذا كانوا من رفاق القلق، أو رفيقات السوء ويمكنك أن تتبعيها مع زوجك إذا كان سلبياً واخبريه بعزمك على الإقلاع عن القلق ورغبتك فى أن يساعدك على ذلك ويشجعك على التفكير بشكل إيجابى وإقترحى عليه أن يكتب كل منكما عشر نقاط تمثل المزايا الإيجابية فى شخصية الآخر ويمكن عمل ذلك بينك وبين إحدى صديقاتك أو المقربات إليك ثم قومى بتبادلها مع الآخر فإذا لاحظتى أن هذا الآخر مسترسلاً فى التفكير السلبى قومى بتغيير موضوع الحديث حتى تصرفى ذهنه عنه.. ذكرى الآخر دائماً بالأحداث السعيدة المفرحة وسترين أن قلقك أنت أيضاً سوف يختفى...

ثالثاً: إقطعى الطريق عن السلبية

إذا لم تستطيعين أن تقطعى الطريق على السلبية وتسيطرى على نفسك يمكنك إتباع طريقة ظريفة جداً تستطيعين بها أن تقطعى الطريق على السلبية.

كل ما هو مطلوب منك أن تضعى شريطا من المطاط حول معصمك (استيك مثلاً) ثم اجذبى طرفه كلما سمعت من نفسك عبارات سلبية وسيذكرك الألم بالسلبية بصفة مستمرة.

كل ما هو مطلوب منك أن تجذبى طرف الشريط المطاطى وقولى لنفسك توقفى عن السلبية ثم استبدلى العبارات السلبية بعبارات أخرى إيجابية مثل إنك إنسانة لها قيمة وقدر كبير ولن يقلل قدرك اطلاقا لو أخطأت أحيانا.. أو عبارة أنك تستحقين كل حب واحترام وهكذا..

وثقى يا عزيزتى حواء أن اتباعك لهذا الأسلوب يقطع الطريق على السلبية تماماً وهكذا تكتسبين القدرة على التفكير الايجابى بكل قوة.

رابعاً: اخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر

حقا إذا كنتِ ترغبين فعلاً فى تفادى القلق ينبغى عليك أن تخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر فهناك أمور حقيقية فى الحياة تثير القلق ولا تجدى معها الأساليب الثلاث الماضية وليس أمامك سوى أن تتعلمى كيف تخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر بسلام ولن يتحقق ذلك إلا إذا قمتى بتغيير سلوكك نحو القلق بحيث لا يؤثر عليك تأثيراً سلبياً ضاراً فحين يجرفك تيار القلق السريع لا يكون أمامك إلا أحد الخيارين.. إما أن تقاومى التيار وتسبحى ضده فيضيع جهدك هباء أو تدعى العاصفة تمر.

وهو ليس موقفا سلبيا أو استسلاميا على الإطلاق لأن الإنحناء للعاصفة هنا يكون اعترافا بحجم المشكلة التى تواجهينها واثباتا لقرارك الحكيم بأن تتخذى الإجراءات الحاسمة تجاه هذه المشكلة لا عن طريق مناطحتها وإنما بمهادنتها وخفض الرأس لها حتى تمر ـ وهذه العملية أشبه ما تكون بالاستسلام للرياح كى

تحملك حيث تشاءين بدلاً من التشبث بمكانك فى الأرض والإصرار على مصارعة قوة سرعان ما تتغلب عليك فى نهاية الأمر.

ويؤكد علماء النفس أن خفض الرأس للعاصفة حتى تمر لا يعنى بأى حال من الأحوال أن تدفنى رأسك فى الرمال وهو ليس شكلاً من أشكال معاقبة الذات بل إنه يتطلب منك أن تتخذى موقفا حاسماً لا تراجع فيه سواء فى تقدير قيمة ذاتك أو فى التصرف بشكل علمى أو فى تعلم مهارات البقاء والمقاومة والإيجابية.

ولتثق حواء أن قبول المشكلة بدلاً من مقاومتها قد يبدو مفهوماً جديداً.

وكى تنجحى فى تطبيق هذا الأسلوب عليك أن تستريحى على أحد المقاعد وأن تطبقى قبضتك بشدة لبضع دقائق ثم ارخى راحتيك وأنت مصممة على تجاوز المتاعب وأن تدعى العواصف تمر دون أن تقلقك عندها ستشعرين بالهدوء والراحة حين يتسرب التوتر والقلق خارج جسمك ويمكنك الآن أن تنظرى لنفسك باعتبارك إنسانة تتماثل فعلاً للشفاء من القلق.

❀ ❀ ❀

قولى للتشاؤم وداعاً

القلق والتشاؤم وجهان لعملة واحدة تؤدى إلى التوتر والاضطراب ويمكن تعريف التشاؤم بأنه نزعة اعتيادية فى الذهن إلى رؤية كل شىء أسود قاتم وأخذ الجانب السىء من كل شىء وإهمال ما عداه وهو بذلك سبب مباشر من أسباب القلق ويجب التفرقة ما بين التشاؤم ونوبات الكآبة الطارئة التى تهاجم الإنسان فجأة فى فترات معينة نتيجة أحداث معينة.

والمتشائم الأصيل هو الذى يبدى ذهنيته الحزينة المحزنة لدى أى موقف وفى كل مناسبة وعند ذكر أى إنسان أو حادث فهو لا يحسن حتى تقدير شخصيته حق قدرها وإذا عثر عثره كان فى يده أن يتجنبها ألقى التبعيه فيها على سوء الحظ الذى يلاحقه ولا يلاحق غيره وهو لو تأمل لوجد بكل هدوء أنه يستطيع أن يتدارك آثارها ويعوض عما خسره فيها بقليل من الجد والنشاط غير ميال أكان هو المسؤول أم غيره.

وهكذا الحال بالنسبة للإنسان الذى يعانى من القلق يرى كل شىء أسود اللون والنزعة وتكون نظرته للآخرين قاسية يحكم عليهم دون رعاية منه للظروف أو تحر للعدالة أو اهتمام بالإنصاف فيعمى عن أسطح مالهم من حسنات وينسج حولهم بخياله ما يشتهى لهم من سيئات ويعطى لكلامهم من ذاته تفسيرات ولأعمالهم تأويلات ويعتبر نفسه دوما ضحية الأحداث ويكون حال المتشائم القلوق تماما عكس رغباته والحاضر يجرحه والمستقبل يهيئ له الخطوب والنكبات.

وللتشاؤم نفسه حالات متعددة متنوعة وأوضاع تختلف باختلاف كل متشائم

على حده وأسبابه متعددة كذلك ومتنوعة فلا نجدها مجتمعة فى كل حالة.

ولكن هذه الحالات تصطبغ بصبغة واحدة وتعطى آثاراً نفسية وفكرية واجتماعية واحدة وهذا مما حمل العلماء والخبراء والباحثين على دراسة التشاؤم وعلاقته بالقلق من حيث معناه الكلى الذى يشمل كل الحالات التفصيلية.

ولمعرفة العلاقة الوثيقة ما بين التشاؤم والقلق يكفى القول بأن النزعة إلى التشاؤم تنشأ عن غلو فى الحساسية أو مبالغة غير معقولة فى الأحداث وواقعة إحساس بالقلق يجعل للحوادث التافهة البسيطة أهمية لا تستحقها ويكون صداها فى نفس الإنسان المتشائم القلق أضعاف أضعاف قيمتها الحقيقية فإذا خفق ارتد إلى حالة من اليأس لا مبرر لها ويشعر تجاه عثرته شعوراً يزيد عنها ويفوقها..

وثقى يا صديقتى أن التشاؤم لا مبرر له على الإطلاق إلا فى خيالات الإنسان المتشائم وهو مصدر أساسى من مصادر القلق وحياة كل إنسان امرأة كان أم رجل تحمل فى تيارها الآف الأحداث المزعجة والمؤلمة ولكن لا خطر منها على وجودنا ويجب ألا يتم مقابلتها بالانزعاج على الإطلاق هل يمكن لكِ يا صديقتى أن تقولى وداعاً للتشاؤم وأن تقولى مرحباً بالتفاؤل... واجعليه بديلاً عن ذلك التشاؤم فإذا فعلت هذا.. فإنك ستقولين للقلق وداعاً وتفاءلى بالخير تجدينه.

عليك يا صديقتى بالتفاؤل الجاد الذى يخلصك من الأفكار السوداء ويوجهك نحو العمل الايجابى المثمر وذلك التفاؤل يستقطب طاقات النفس ويحشدها لبذل جهد واع فى سبيل غاية أو مثل أعلى يراد بلوغه.

وليس التفاؤل الجاد عاطفة بدائية أو حالة نفسية أوتيها بعض المحظوظين وإنما هو بالضبط موقف يختاره العقل من بين جميع المواقف وتتبناه الإرادة لتمضى قدما فى تحقيقه والمحافظة عليه ولذا فهو يتمثل أو ما يتمثل فى فحص المشاكل التى تقع أو تعرض وتدبرها من جميع وجوهها واستقرائها بكل هدوء وتجرد.

كونى صاحبة التفائل الجاد الذى يزن كل شىء بدقة ويلاحظ الضرر كما

يلاحظ النفع ويبصر الحسنة كما يبصر السيئة سواء فى تفسير الحوادث أم فى الحكم على الأشخاص أم فى اتخاذ قرار واستخلصى دوماً أفضل فائدة واجملها من المواقف التى تضعك الظروف وسطها.

وثقى يا عزيزتى أن التفاؤل الذى نصفه لك للتغلب على القلق يأتى عقب غرس فى الذهن والقلب والروح ثم تعهد مستمر دائب ورعاية منهجية دائمة وعناية متواصلة أى أنه سلوك وذهنية ذلك الذى يقدر الحوادث والأشياء تقديراً سليماً ويستثمرها بروح طيبة دائمة.

وهذا التعريف يرشدك يا صديقتى إلى النقطة التى يجب أن تركزى عليها جهودك للتغلب على القلق والتشاؤم وتشكل محور نشاطك فلابد لك قبل كل شىء أن تخضعى لنظام الصحة العقلية عن طريق أن تنسقى نشاطك الذهنى وتستعملى ذكائك بحيث يؤدى فعالية معتادة واحفظى فكرك دائما فى جو الحقيقة وأن تقيمى أبداً ودائماً فى مناخ الحقيقة والإقامة فى مناخ الحقيقة تعنى أن تحتفظى بها وأن تحيى دوما فى الواقع لا فى الأوهام والتصورات والرغبات والأهواء والأضلالات والادعاءات..

ويمكنك خلق جو الحقيقة فى نفسِك بتدريب ذكائك على أداء فعالية معتادة ونشاط متزن وحاذرى التسربات الخارجية التى تفسد عليك ذكائك ونشاطك.

والحقيقة يا عزيزتى حواء هى المناخ الذى يتطلبه التوازن العقلى وهو لا يتكيف بأى حال من الأحوال مع أى مناخ آخر.

فاحذرى يا صديقتى جميع الأوهام التى تقلقك وتعطل وظائف الملكات العليا من منطقة نفسك الصافية..

هل تعلمين يا عزيزتى أفضل وسيلة للتخلص من عاطفة تشعرين أنها تضايقك، تزعجك، تثيرك، تأسرك، تمنعك من الهدوء والنوم.. هى أن ترديها إلى أصولها إلى عناصرها التى تعاونت على إيجادها وإنمائها وتغذيتها.

ستجدين حين تباشرين هذا التحليل إن عاطفتك ليست غير امتداد لإنفعال

كنتِ فيه ساهية عن نفسك، ضعيفة فى إرادتك، غريبة عن واقعك وواقع الناس والمجتمع من حولك وثقى أن التشاؤم والقلق ما هما إلا انفعالات لم تملكى أن تسيطرى على نفسك أثنائه.

والعاقل الحصيف هو الذى يُعجل فيبدد السحب التى تغشى ذهنه وتفكيره أحياناً ويسترجع تذوقه لجمالات الحياة وأفراحها فهل أنت عاقلة حصيفة أم إنك غير ذلك!!

ويكفى لتقتنعى بفوائد التفاؤل الواعى النشيط أن تلتمسى جنايات التشاؤم فى حياة المتشائم ونفسيته..

وأولى جنايات التشاؤم والقلق (تشويه) العقل إن لم نقل تخريبه تماماً فهذا القلق والتشاؤم يمنع بطبيعته الذكاء عن شمول التفهم أو التدبر لوجوه القضايا من مختلف نواحيها وزواياها كما إنه يحول بين العقل والحكم الموضوعى السليم فهو يوحى بأراء حتماً خاطئة سواء عن الأشخاص أو الحوادث.

وكلما كان القلق والتشاؤم شديدا كلما كان الإنسان عرضة للأخذ بقرارات خطيرة بحكم تشاؤمه..

وليس أمامك سوء التفاؤل والتأنى وأن تزنى كلماتك وأعمالك ولا تجنحى عن الواقع..

والجناية الثانية للتشاؤم والقلق هى أنه ينزع بصاحبه إلى استلذاذ الكآبه أو التلذذ بالألم وهو تلذذ غير صحى وسلسلة للمتاعب الصحية والنفسية وللتشاؤم والقلق يمكن إيجازها فى ضعف البدن وخور الهمة والحالات السلبية من كيان الروح كالحقد وحب الإيذاء والتخريب والغيره والحسد وما إلى ذلك من صفات ذميمة إلى جانب الفضول والتدخل فيما لا يعنى المرء من شؤون الناس وأحوالهم الشخصية والتردد والجمود الفكرى والانطواء على الذات وأحياناً التعاظم الباطنى فهل بعد كل ذلك يمكن أن تستسلمى للتشاؤم بالطبع لا قولى للتشاؤم وداعاً.

الإرادة والقلق

هل تعلمين يا صديقتى من هو السلطان الذى إذا أمرك بالإقلاع عن القلق تستطيعين تنفيذ أمره دون مناقشة على الإطلاق..؟

إنه سلطان الإرادة.. نعم إرادتك هى السلطان الذى إذا أمرك كانت الاستجابة الفورية لذلك النداء...

كان جوته الشاعر الألمانى يقول: «أستطيع إيقاف المرض بمجرد إدخال إرادتى وحملها على التدخل فى وقفه».

والواقع إن جوته لا يعبر بذلك عن خيال شعرى وإنما حقيقة علمية أقرها الباحثون والخبراء... وهى أن للإرادة يدا طولى فى شفاء كثير من المرضى إن لم نقل كلهم...

وإرادة الشفاء المركزة القوية التى لا تلين ولا تنهزم أمام الصعوبات والمتاعب هى التى استثمرها الأقدمون فى معالجة العلل المستعصية وعلى رأسها القلق ومازال المحدثون إلى اليوم يجتهدون فى استكمال استثمارها بما لديهم من أدوات وآليات حديثة.

وفى بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية جماعة يعتقد أبناؤها أن القلق ما هو إلا اختلال فى التوازن أو عدم انسجام واتساق يزول بالإرادة القوية فى التغلب عليه كما يزول الظل من الغرفة التى ينفذ إليها النور عند فتح مصاريع الأبواب والشبابيك..

ويتمثل جهد الإرادة فى مقاومة الانطباعات والانفعالات العاطفية وتفرض على صاحبها الحزم والشدة فى امتلاك الأعصاب الهادئة والمثابرة على العمل والجلد فى

مقاومة الصعاب والابتسام الهادئ الرصين فى معالجة المشاكل واندفاعات الإحساس.

وثقى يا صديقتى إن من يتمرس بهذه الشمائل ويتدرب على إنمائها وتعزيزها فى نفسه يؤكد أولوية العقل فى توجيه السلوك وينبع من الإرادة الصراط المستقيم الأوحد الجدير بالإنسان الحكيم العاقل أن يتبعه ويمشى على ضوء المنطق.

وليس للإرادة أن تمنع انبثاق العواطف وتظاهرات الشهوات والغرائز داخل النفس ولا ذلك فى مستطاعها وهذا صحيح ولكنها فى الوقت ذاته تستطيع أن تقيد العواطف والشهوات وأن تحد من اندفاعها وثوراتها وأن تمنع تمثلاتها الخارجية وآثارها المؤذية أو المضرة.

وتلك الحقيقة يلمسها كل من عانى تجربة القلق فى نفسه وتأملها فى سلوك غيره...

لاحظى يا صديقتى إنك تشعرين بانجذاب عنيف نحو شخص لم تشاهدينه من قبل... أنتِ لم تفعلى شيئاً لإثارة هذا الميل حتى إنك لم تكونى تنتظرى أن يحدث فى داخلك مثل هذا الانقلاب العجيب.

وهكذا حال مختلف العواطف إنها تنشأ فى قلوبنا كزقزقة العصافير التى تنبعث من أعماق الحدائق فى الربيع ولكن يظل فى استطاعتنا يا عزيزتى حواء أن نخنق أول انطباع أو تأثر لحظة ولادته حين نقدر بالتفكير والإرادة القوية إنه يخالف العقل أو الواجب.. وكذلك الحال بالنسبة لكل الرغبات والعاطفات السلبية وعلى رأسها القلق.

فهذا الإحساس بالقلق يمكن أن يحدث عفوياً ويكون نابعاً من أحاسيس غامضة لم تفكرى فيها من قبل.

وعافية الإرادة تتحقق بالاستعداد لبذل الجهد وإخضاع كل جهد يبذل مهما كان لونه للتفكير والتأمل والدراسة...

ويجب يا عزيزتى حواء أن تعرفى «آلية الإرادة» من وجهه نفسية لتحسنى

تدريبها وتنتخبى التمارين المفضيه إلى الإفادة من قوتها لتتمكنى من تقويتها..

وهذه الإرادة لا تشبه الطواحين التى يديرها الماء أو الهواء فهى ذات نزعة «اشتهائية» جوهرية ولا تندفع إلا وراء ما تجده شهياً بهيا وإذا لم يراودها للعمل ما يثير شاهيتها وقفت عن كل حركة وتسمرت فى النفس جامدة لا تبدئ ولا تعيد، وهذا يعنى أنها تحتاج إلى «هدف» يلائمها لتتحرك نحوه فتتجذب بالرغبة ولا يمكنها بحال من الأحوال أن تدور فى الفراغ..

ويجب عليك أن تنورى إرادتك تنويراً يجعلها على بصيرة من أمرها وأن توجهيها توجيها صالحاً لكى يسير نشاطها نحو هدف معقول خير، وهذا الدور - دور التنوير والتوجيه يقوم به الذكاء.

فإذا كان أمامك يا صديقتى حواء عملاً معيناً أو تبذلى جهداً خاصاً أو تقدمى على تضحية ما.. فلا تهتمى أبداً بالجانب المؤلم أو المتعب ولا تفكرى به.. بل اصرفى انتباهك فوراً إلى أدائه وتصورى الفائدة التى تعود عليك منه عند إنهائه أو اللذة التى تغشى كيانك الداخلى عندما تحرزى النجاح الذى كنت تتمنينه.

فهذا التصور وحده يفضى إلى «الفرح العميق» الذى يوقظ فى قرارة النفس شهوة الاجتهاد والعمل والاطمئنان فلن يوجد مكان للقلق الغير سوى على الإطلاق.

ومتى استيقظت هذه الشاهية الإيجابية، اندفعت الإرادة وتتحقق عافية النفس رويداً... رويداً لتقول للقلق وداعاً وتذكرى يا عزيزتى حواء دوما أن الإرادة لا تدور حول الفراغ فلابد لها من هدف تسير نحوه وإلا وقفت جامدة..

والإرادة فى جوهرها ملكة ذات شاهية تنطلق صوب الخير أو تلاحق ما تحسبه خيراً وإذا لم تبصر أمامها طريدة تستحق جهودها ظلت خاملة سادرة لا تبدىء ولا تعيد.

ضعى إرادتك إذن أمام غاية تحتم عليها الحركة ولتكن «التخلص من القلق نهائياً» ولتكن غايتك فى ذلك واضحة كررى إذن فى نفسك أنك تريدين التخلص من القلق نهائياً وأن تصلى إلى توازن عقلى كامل..

قررى أن تواجهى جميع الأشياء التى حولك من جوانبها الحسنة وجوانبها الرديئة أيضاً وأن تسلكى فى ذلك ما يقتضيه العقل دون أن تتركى لأعصابك مجالاً للسيطرة عليكِ...

طبقى القواعد الحكيمة المنطقية الصائبة التى يطمئن إليها ضميرك..

إياك أن تزيغى عن الهدف الذى ترمى إليه وهو التخلص من القلق نهائياً.. وتذكرى دوماً أن تضعى قبالة عينيك هذا كقرار...

فهذا التذكر ينعش إرادتك ويمدها بالنشاط المتصل...

وتذكرى دائماً وابداً أن الإرادة ملكة ذات شاهية، فكلما زادت شاهيتها عظمت الجهود التى تبذلها وريت ونمت فلكى تتالى منها أقصى حد من النتاج والعطاء يجب أن تحمسينها لتندفع نحو الهدف الذى وضعتيه وهو التخلص من القلق وأنصحك دائماً وأبداً أن تلهبى إرادتك وتنشطينها لتحقيق ما ترغبين فى تحصيله.

ولتكن البداية جهد معتدل بحيث لا يكون باهظا ولا طفيفا ثم تدرجى فى زيادة المعيار إلى أن تبلغى إلى المستوى الذى يروقك أو تطمحى إليه.

وإذا كان قلقك سببه الأساسى الانهزامية فابدأى أولاً بالامتناع عن كل كلمة أو إشارة تشير إلى الانهزام أو الاستسلام.

❀ ❀ ❀

طريقة خاصة جداً للتخلص من القلق نهائياً (العودة إلى الله والتقرب منه)

التدين والعودة إلى الله والاتكال عليه من أهم أسباب السكينة وطمأنينة القلب لدى الإنسان وذكر الله كثيراً يجعل القلب مطمئناً ولا مكان للقلق بداخله على الإطلاق.

وثبت نجاح هذا الطريق فى التخلص نهائياً من القلق لعدة أسباب:

الأول: أنه استجابة لنداء الفطرة لأنه ثبت أن فى فطرة الإنسان فراغاً لا يملؤه علم أو ثقافة أو فلسفة وإنما يملؤه الإيمان بالله والاستقامة ويؤكد فريق من علماء النفس أن فى القلب وحشه لا يزيلها إلا الأنس بالله وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته وفيه قلقه لا يسكنه إلا الإجتماع والفرار إليه وفيه نيران حسرات لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيه وقضائه ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه.

الثانى: التدين يجعل الإنسان يشعر بالرضا وهو من أول أسباب السكينة والأمن والاستقرار النفسى التى هى سر السعادة ومن سعادة المرء استخارته ربه ورضاه بما قضى ومن شقاء المرء تركه الاستخاره وعدم رضاه بالقضاء، فالرضا نعمة روحية كبيرة يصل إليها الإنسان من قوى إيمانه بالله فى السراء صابر فى الضراء تصيبه المصيبة فيصبر ويلجأ إلى الله دون قلق.

الثالث: التدين يجعل الإنسان لا يعتريه ذلك المرض النفسى الوبيل الذى يفتك بالمحرومين من الإيمان ويجعله فى منأى عن مرض الإحساس بالوحدة المقلقه والذى يمس من يتعرض له فيشعر أن الدنيا مقفلة عليه وأنه يعيش منعزلاً.

الرابع: متى استقام الإنسان على أمر الله واخلص العمل له يحدث له الاطمئنان والسعادة بما يشرح الله به صدره ويدفع عنه الخوف والحزن بطريق الإلهام.

ويمكن القول بأن التدين هو الصوت الداخلى الذى يحكم سلوك الأفراد ويتسم بخاصية النفاذ إلى داخل النفس كما أنه قوة روحية لازمة لصحة الإنسان وهو يزود الإنسان بنسق من القيم والمبادئ والمعايير والمحكات الاجتماعية التى توفر له التكيف مع من حوله كما يزوده برؤية عالم آخر غير محسوس فوق هذا الألم الذى كان يعانى منه قبل ذلك (مثل القلق النفسى) وفيه الخلاص والرحمة والعلاج الشافى النهائى..

وطبقاً لهذه المفاهيم فإن التدين يعد بمثابة الإطار المرجعى المعيارى الذى يمكن لحواء اللجوء إليه فى سعيها لكل ما قد يواجهها من مختلف صور الصراع سواء كان داخلياً أو خارجياً يتصل بأشخاص آخرين وهو أفضل الوسائل للعلاج النفسى الذاتى على الإطلاق وذلك لأنه يحقق للفرد توازنه الداخلى والخارجى من خلال صراعه الدائم مع نفسه والمجتمع والكون وتناولت د.إسعاد عبد العظيم البنا عام ١٩٩٠ دراسة حول دور الأدعية والأذكار فى علاج القلق واستخدمت قبل الجلسات العلاجية مقياس القلق الظاهر من إعداد تايلور على عينه مكونة من ١٤٩٠ طالبة من طالبات الجامعة.. وقامت الباحثة بإلقاء محاضرة عليهن تعرفهن مخاطر القلق النفسى ثم طلبت منهن الدخول فى جلسات علاجية مدة كل جلسة ساعة واستمرت تقريباً لمدة أسبوع كانت تعالج مريضات القلق عن طريق الأذكار والقرآن والأحاديث النبوية وكانت تعطى فرصة للطالبات للتعبير عن مشاكلهن التى تسبب لهن القلق بكتابتها بالتفصيل وكانت تبدأ الجلسة فى المسجد وتدير الحوار عن طريق المناقشة وإعطاء أنواع معينة من الأذكار وكانت تعمل على خلق مواقف للدعاء الجماعى...

وقامت الباحثة بعد ذلك بتطبيق مقياس القلق الظاهر بعد خمس جلسات من العلاج..

وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات

الطالبات فى التطبيق الأول ودرجاتهن فى التطبيق الثانى عند مستوى دلالة أو لصالح الاختبار القبلى، أى كانت درجاتهن مرتفعة فى الاختبار القبلى عنه فى التطبيق البعدى مما يشير إلى أهمية التدين فى علاج القلق النفسى...

والحقيقة التى يجب أن يعيها الجميع هى أن الاتجاهات الحديثة مع بداية القرن الحادى والعشرين بين علماء النفس أصبت تنادى بالدين كوسيلة فعالة لعلاج الأمراض النفسية.

وأثبتت الأبحاث والدراسات الأخيرة أن فى الإيمان بالله واللجوء إليه قوة خارقة تمد الإنسان بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة وتجنبه القلق وتبث الأمن والطمأنينة فى النفس ومن بين من نادى بذلك من علماء النفس المحديثين وليم جيمس عالم النفس الأمريكى الذى قال إن أعظم علاج للقلق ولا شك هو الإيمان.

وقد أشار الكثير من علماء النفس الغربيين إلى أن أزمة الإنسان المعاصر إنما ترجع أساساً إلى افتقار الإنسان إلى الدين والقيم الروحية والمنهج الدينى لعلاج القلق كمنهج تربوى هادف يحقق التوازن بين الجانبين الروحى والمادى فى شخصية الإنسان مما يؤدى إلى تحقيق الشخصية السوية...

ويتحقق بالتدين العلاج الذاتى للقلق والتغلب على متاعبه واضطراباته وذلك لأنه عن طريق التدين يتم تقوية الجانب الروحى عن طريق الإيمان بالله وتقواه وأداء العبادات المختلفة كما يؤدى أيضاً إلى السيطرة على الجانب البدنى للإنسان وذلك بالتحكم فى الدوافع والانفعالات والتغلب على أهواء النفس وشهواتها إلى جانب تعليم الإنسان مجموعة من الخصال والعادات الضرورية لنضجه الانفعالى والاجتماعى ولنمو شخصيته ولإعداده لتحمل مسئولياته فى الحياة وذلك عن طريق قيم الاعتماد على النفس والشعور بالمسئولية والثقة بالنفس وتأكيد الذات والتوكل على الله والرضا والقناعة والصبر وأداء العمل بفاعلية وإتقان وكلها قيم يأمر بها الدين ومن الواجب فعلها والقيام بها خير قيام.

الفصل السابع
اليوم السابع
من أيام العلاج الذاتى لحواء

(ملاحظة أطوار الشفاء)

فى هذا اليوم يمكن لحواء أن تلاحظ مدى التقدم الذى أحرزته فى مقاومة القلق والتغلب عليه ويمكنها أن تراقب أطوار الشفاء التى مرت بها ونختم هذا الفصل بالتقرب إلى الله بالدعاء والذكر فهو الشافى والمعافى.

أطوار الشفاء من القلق

هل الشفاء من القلق يأتى ما بين يوم وليلة... بالطبع لا. فإنه يحتاج إلى سبعة أيام على الأقل تمر خلالها حواء بعدة أطوار يمكن تسميتها أطوار الشفاء.

والطور الأول فى مرحلة الشفاء يسمى «الشك»:

الشك أحد الأطوار الهامة فى طريق الشفاء من القلق وتشعر حواء خلاله بحالة من الشك هل استطاعت التغلب على القلق فعلاً أم مازال هذا القلق يصارعها.. هل تخلصت من ذلك السجن الرهيب الذي كانت محبوسة داخله وتم اطلاق سراحها أم مازالت تنتظر حكما عليها.. ومشاعر حواء فى هذه المرحلة تبدو كأنها تمشى فى ذهول جانب منها يشعر بالارتياح وجانب آخر يفيض بالسرور من أن هناك أملاً فى التحسن وقد تبدو خائفة بعض الشيء ولكنها تكون سعيدة بأن شيئاً سوف يتم فى النهاية بحيث تستطيع مرة أخرى أن تعيش حياة سوية مريحة بدون قلق أو توترات.

وأغرب تعبير لحالة حواء هذه هو ما قالته إحداهن بصراحة ووضوح حين قالت أن الأمر يبدو وكأننى كنت سجينة فى سجن لا اسم له.. لجريمة غير محددة حاولت عبثاً التعرف عليها.. كنت أشعر بأننى سجينة لهذا القلق.. سجينة مستقبلها غامض وقد أحاط بها أناس فشلوا فى تقدير عجزها.. ثم خرج من بين الجمهور ذات يوم رجل أعلن دون تفسير أنه سوف يتم اطلاق سراحى من السجن.. لأنه لم تكن هناك جريمة.. كانت هناك سلسلة متتالية من العواطف تسرح... هنا.. وهناك ولعل تفسير حالة الشك هذه فى العلاج ما هو إلا وسيلة

لتناول الخوف من مواجهة شيء جديد غير مألوف وهو عالم التخلص من القلق والحياة بدون قلق والأمر يتطلب التحلى بالشجاعة وعدم الاستسلام للقلق أبداً.

والطور الثانى من أطوار الشفاء من القلق وهو السيطرة:

وهذه السيطرة تعنى التغلب على المخاوف المرضية تغلباً قاطعاً والسيطرة على مشاعر القلق وهذا الطور من أطوار الشفاء تشعر فيه حواء بأنها استطاعت السيطرة على القلق فعلاً.

والطور الثالث من أطوار الشفاء وهو الاستقلال بعيداً عن القلق:

وفيه تزيد حواء من اهتماماتها بنفسها وتشعر بأنها أكثر جاذبية وأنها تزداد سعادة وثقة وتصبح أقل خوفاً وتعود إلى حياتها موفورة الحيوية والتألق وتشعر فيها حواء بأنها أصبحت أقوى وأكثر كفاءة فى تعاملها مع الآخرين ويمكنها أن تواجهه الأمور بطريقة مختلفة وتزداد تقديراتها للحياة ورغبتها فى أن تعيشها بصورة أقوى ويمكنها أن تشغل نفسها بأنشطة ومسؤوليات جديدة وتصير عواطفها ومشاعرها أكثر قوة.. وتشعر بأنها لن تكون بعد الآن مطيه لأى إنسان ولا تعد تخاف أصحاب السلطان تحس بانجذاب نحو الآخرين ويزداد تفكيرها فى التعرف إليهم... ويمكن القول بأن حواء فى هذا الطور من أطوار الشفاء تشعر بالاستقلال بعيداً عن القلق.

وتشعر وكأنها سجين أطلق سراحه توا من سجن طويل وأن أمامها بداية جديدة وعليها أن تستدرك كل شيء فاتها الاستمتاع به وأن تلحق بكل شيء تعتقده فاتها ويثيرها التطلع للمستقبل وتشعر بالابتهاج الغامر من التحسن فى حالتها.

والطور الرابع: من أطوار الشفاء من القلق هو إعادة التكيف:

وفيه تصبح حواء إنسانة عادية جداً متكيفة مع البيئة من حولها ومع الآخرين دون ملاحظة أى شيء غير عادى فى تصرفاتها أو سلوكياتها أو حتى انفعالاتها.. وعندما تصل حواء إلى هذا الطور من أطوار الشفاء تشعر بأنها استطاعت التغلب فعلاً على القلق وقهره قهراً تاماً وكاملاً.

علاج القلق بالأدعية والأذكار

التقرب إلى الله بالأدعية والأذكار يهدى الحالة النفسية للإنسان ويجعله مستقراً مطمئناً ويقيه من القلق ويعالجه إذا كان موجوداً وثبت من خلال دراسة علمية نجاح علاج القلق بالأدعية والأذكار وتناولت دراسة قامت بها د. إسعاد عبد العظيم البنا عام ١٩٩٠ دور الأدعية والأذكار فى علاج القلق واستخدمت قبل الجلسات العلاجية مقياس القلق الظاهر من إعداد (تايلور) على عينة مكونة من ١٤٩٠ طالبة من طالبات الجامعة...

وقامت الباحثة بإلقاء محاضرة عليهن تعرفهن بمخاطر القلق النفسى ثم طلبت منهن الدخول فى جلسات علاجية مدة كل جلسة ساعة واستمرت تقريباً لمدة أسبوع كانت تعالج القلق الأنثوى عن طريق الأذكار والأدعية من القرآن والسنة وكانت تعطى فرصة للطالبات للتعبير عن مشاكلهن التى تسبب لهن القلق وذلك من خلال كتابة المشكلة بالتفصيل والحلول المقترحة لها..

وكانت تبدأ الجلسة فى المسجد وتدير الحوار عن طريق المناقشة وإعطاء أنواع معينة من الأذكار.. (أذكار طلب الرحمة والمغفرة والشفاء من المولى عز وجل).

وكانت تعمل على خلق مواقف للدعاء الجماعى ليستمر فترة من الزمن لا تقل عن خمسة دقائق فى كل مرة يتخلل الدعاء البكاء من الأعماق طلباً للتوبة إلى الله.

وقامت الباحثة بعد ذلك بتطبيق مقياس القلق الظاهر بعد خمس جلسات من العلاج وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى دلالة ١ ولصالح الاختبار القبلى أى كانت درجاتهن فى القلق مرتفعة فى الاختبار

القبلى (قبل العلاج بالدعاء والأذكار) عنه فى التطبيق البعدى (أى بعد العلاج بالدعاء والأذكار) مما يشير إلى أهمية العلاج النفسى بالدعاء والأذكار.

وللحصول على تفاصيل الدراسة العلمية التى قامت بها د. إسعاد عبد العظيم البنا عام ١٩٩٠ يمكن الرجوع للجمعية المصرية للدراسات النفسية أوراق المؤتمر السادس لعلم النفس دراسة د. إسعاد عبد العظيم البنا بعنوان دور الأدعية الدينية والأذكار فى علاج القلق...

تعريف الدعاء لغة..

يعرف ابن منظور الأفريقى الدعاء لغة بمعنى الاستغاثة... ولم نلجأ وبمن نستغيث أقوى وأكبر من الله عز وجل... فالدعاء استغاثة وطلب للشفاء من الله عز وجل.

تعريف الدعاء شرعاً..

الدعاء لله شرعاً يكون على ثلاثة أوجه:

الأول: توحيد الله والثناء عليه كقولك (يا الله لا إله إلا أنت) ـ وقولك (ربنا لك الحمد).

والثانى: طلب العفو والرحمة من المولى عز وجل كقولك (اللهم إغفر لنا).

والثالث: طلب مسألة من مسائل الدنيا وهو ما يدخل فى صميم دراستنا إذا كان القلق راجعاً إلى أسباب دُنياوية كقولك (اللهم ارزقنى مالاً وولداً).

وفى تعريف الدعاء شرعا يقول الطرطوشى أن لفظ الدعاء عام ثم يتنوع فمنه ما يكون بمعنى التوحيد ومنه ما يكون بمعنى العبادة ومنه ما يكون بمعنى الاستغاثة ومنه ما يكون بمعنى السؤال والطلب ومنه ما يكون بمعنى القول..

وقد وردت كلمة الدعاء فى القرآن الكريم للدلالة على معانٍ عديدة:

أولاً: العبادة فى قوله تعالى: ﴿وَلَا تَدْعُ مِن دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ﴾

(يونس: ١٠٦).

ثانيا: الاستغاثة فى قوله تعالى: ﴿وَادْعُوا شُهَدَاءَكُم مِّن دُونِ اللَّهِ﴾ (البقرة: ٢٣).

ثالثاً السؤال فى قوله تعالى: ﴿ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر: ٦٠).

رابعاً: النداء فى قوله تعالى: ﴿ يَوْمَ يَدْعُوكُمْ﴾ (الإسراء: ٥٢).

خامساً: الثناء فى قوله تعالى: ﴿قل إدعو الله أو ادعوا الرحمن﴾ (الإسراء: ٥٢).

سادساً: القول فى قوله تعالى: ﴿ دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ﴾ (يونس: ١٠).

دور الدعاء فى حياة الإنسان

الدور الذى يقوم به الدعاء فى حياة حواء هو بمثابة التذكر بالالتزام فى شتى أمور الحياة الدنيا والآخرة ـ والدعاء المأثور وسيلة لتذكر كل حواء ربها وحقيقة عبوديتها له فى كل شأن من شئون الحياة اليومية فى كل جزء من أجزاء الليل والنهار وبذلك تبقى حواء مرتبطة بدينها ذاكرة ربها، حائزة على الثواب الأوفى ويبقى لسانها دائماً رطباً بذكر الله..

فالدعاء هو الذى يستأصل الغفلة ويأتى عليها من جذورها ويهدئ من روعتها ويقضى على التعب والقلق النفسى الذى بداخلها.

شروط الدعاء...

وحتى يكون للدعاء صدى وأثر يجب أن يتحلى الداعى بقدر الإمكان بهذه الصفات التى بينها المولى عز وجل فى محكم آياته ورسوله الكريم فى أحاديثه النبوية ويمكن إيجازها فى النقاط التالية:

- الإخلاص لله عز وجل.
- حضور القلب فى الدعاء.
- لا يُسأل إلا الله وحده.
- عدم الدعاء على الأهل والمال والولد والنفس.
- أن يكون المطعم والمشرب والملبس من حلال.

- أن لا يدعو بإثم أو قطيعة رحم.

- التضرع والخشوع فى الدعاء.

- الرغبة والرهبة فى الدعاء.

- رد المظالم مع التوبة.

- أن يتم التوسل إلى الله عز وجل بأسماءه الحسنى وصفاته العليا أو بعمل صالح قام به الداعى نفسه.

آداب الدعاء....

وللدعاء آداب ينبغى الالتزام بها ويمكن إيجاز هذه الآداب فى النقاط التالية:

- أن يبدأ الدعاء بحمد الله والثناء عليه ثم بالصلاة على النبى ﷺ ونختتم بذلك أيضاً.

- الحزم فى الدعاء واليقين بالإجابة.

- الإلحاح فى الطلب وعدم الاستعجال فى الدعاء.

- الدعاء فى الرخاء والشدة.

- خفض الصوت فى الدعاء بين المخافة والجهر..

- الاعتراف بالذنب والاستغفار منه والاعتراف بنعم الله علينا وشكره عليها..

- عدم تكلف السجع فى الدعاء وأن يكون تلقائى نابعاً من القلب دون عناء اختيار الكلمات والألفاظ بذاتها فالله عليم بما فى الصدور.

- الدعاء ثلاثا.

- استقبال القبلة عند الدعاء.

- رفع الأيدى عند الدعاء.

- الوضوء قبل الدعاء إذا تيسر ذلك.

- أن يبدأ الداعى بالدعاء لنفسه ثم لغيره.
- أن يكون الدعاء يحتوى على الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر.
- الابتعاد عن جميع المعاصى..
- أن يتخير الدعاء أوقات وأحوال والأماكن التى يستجاب الدعاء منها.

ويمكن القول أن الدعاء من الأدوية الإسلامية التى تترك آثاراً طيبة على صحة المسلمة النفسية وأبواب السماء دائماً مفتوحة أمام حواء لكى تستغفر ربها وتدعوه وتناجيه وتتخلص من ذنوبها وتطهر ذاتها مما به من شوائب ورواسب انفعالية إلى جانب تحرير حواء من مشاعر الإثم والذنب وهو الأمر الذى ثبت أن له قيمة كبيرة فى كل من العلاج والوقاية من القلق.

❀ ❀ ❀

الآثار النفسية للدعاء

للدعاء آثار نفسية عديدة تجعل النفس مطمئنة خاشعة خاضعة لربها ويمكن تلخيص هذه الآثار النفسية الحميدة فى النقاط الآتية:

أولاً: التخلص من الأرق والسهاد

ثبت علمياً أنه إذا قامت حواء قبل الشروع فى النوم وإذا أتت مضجعها أن تتوضأ وضوء الصلاة ثم تضطجع على شقها الأيمن وتقول: «اللهم أسلمت نفسى إليك، وفوضت أمرى إليك، والجأت ظهرى إليك، رهبة ورغبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذى أنزلت ونبيك الذى أرسلت».

ومثل هذا الدعاء المبارك يساعد كثيراً فى التخلص من المعاناة من الأرق والسهاد ومن تسلط الوسواس والهواجس والأفكار السوداء على الذهن ومن خلال هذا الدعاء المبارك تشعر حواء بالاعتماد على الله والتوكل عليه فيزول قلقها وأرقها...

ثانياً: التخلص من الخوف والترغيب فى الأمل

الدعاء يؤدى بالإنسان إلى التخلص من الخوف والترغيب فى الأمل فى الفوز بالدنيا والآخرة وفى هذا المعنى البليغ يقول حذيفة عن النبى ﷺ أنه كان إذا أوى إلى فراشه يقول: **«باسمك اللهم أموت وأحيا وإذا قام قال الحمد لله الذى أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور».**

ومن الأدعية البليغة: **«اللهم اجعل فى قلبى نوراً وفى بصرى نوراً وفى سمعى نوراً وعنى يمنى نوراً وعن يسارى نوراً وفوقى نوراً وتحتى نوراً وأمامى نوراً وخلفى**

نوراً واجعل لى نوراً».

وفى هذا الدعاء يدعو المسلم ربه أن يحل النور الإلهى فى كل جسمه وجوارحه وأعضاء حسه ومن شأن هذا النور الإلهى أن يبعد كل مشاعر الشر والأذى عن الإنسان ويزيل عنه القلق نهائياً.

ومن الأدعية البليغة أيضاً إذا قام الإنسان من نومه يقول: **«اللهم لك الحمد أنت نور السماوات والأرض ومن فيهن ولك الحمد وأنت قيوم السماوات والأرض ومن فيهن ولك الحمد وأنت والنبيون حق ومحمد حق».**

والدعاء كما يقول ابن قيم الجوزية يعتبر من أنفع الأدوية النفسية وهو علاج للهم وأيضاً البلاء يدافعه ويعالجه ويمنع نزوله ويرفعه ويخففه إن نزل وهو سلاح المؤمن وكما روى الحاكم فى صحيحه فى حديث عن على ابن أبى طالب كرم الله وجهه قال: قال رسول الله ﷺ: **«الدعاء سلاح المؤمن وهو من أقوى الأسباب فى دفع المكروه وحصول المطلوب».**

والدعاء من أكبر الأسباب لانشراح الصدر وطمأنينته والإكثار من ذكر الله والدعاء له تأثيراً عجيباً فى انشراح الصدور والذهاب بالقلق بعيداً عن النفس.

ومن الأدعية البليغة: **«اللهم اصلح لى دينى الذى هو عصمة أمرى واصلح لى دنياى التى فيها معاشى واصلح لى آخرتى التى إليها معادى واجعل الحياة زيادة لى فى كل خير والموت راحة لى من كل شر».**

ويرى ابن الجوزى إنه إذا وقع الإنسان فى محنة يصعب الخلاص منها فبدلاً من القلق ليس له إلا الدعاء واللجوء إلى الله بعد أن يقدم التوبة من الذنوب، فإذ زال الزلل بالتوبة من الذنوب ارتفع السبب.. وأمام أى مصيبة تذيب الإنسار لشدتها لا يستطيع أحد الصمود فى مواجهتها مهما قلق إلا إذا اتصل بالذى قدره وقضاها ويتصل به متذللاً ومعترفا بذنبه وطارقاً بابه ومستعيناً به ومستعيناً بأذ هو القادر على كشفها دون سواه وما سواه إلا أسباب هو الذى يقدرها ويهيؤه للإنسان فلا تتكشف الغمه والكرب حتى يطلب الإنسان من القادر على كشفها أن

يكشفها دون إشراك أحد معه... ولهذا علمنا رسول الله ﷺ ماذا نقول لكى يكشف الله عنا ما نحن فيه من الكرب والهموم التى تلاقينا فى هذه الدنيا فيبدل الله ذلك الهم إلى فرح وسرور.

فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: **«من كثر همه فليقل اللهم إنى عبدك ابن عبدك، وابن أمتك، وفى قبضتك ناصيتى، بيدك ماضى فى حكمك، عدل فى قضاءك، اسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته فى كتابك أو استأثرت به فى مكنون الغيب عندك أن تجعل القرآن الكريم ربيع قلبى وجلاء همى وغمى»** وما قالها عبد قط إلا أذهب الله غمه وابدله به فرحا فهو يدعوه بجميع أسمائه ما يعرف منها وما لا يعرف وما كتب وما أخفى أنه لا يدعو باسم واحداً وصفه واحده وإنما يدعوه بجميع أسمائه وصفاته.

❀ ❀ ❀

حقيقة الدعاء

حقيقة الدعاء هى مناجاة الله تعالى لما يريده العبد من جلب منفعة أو دفع مضره من المضار أو البلاء أو المصائب التى تحل بالإنسان.

وقيل كما أن الترس لرد السهم والماء لخروج النبات من الأرض فالدعاء هو سلاح المؤمن القوى لرد البلاء فإذا كان العبد دائم الذكر والدعاء والتضرع إلى الله تعالى فإن الملائكة تحفظه من جميع المكاره فكلما جاء ضر أو مكروه من أحد من المخلوقين منعته الملائكة فلا يزال محفوظاً العبد من جميع الجهات إلا جهة (فوق) فإن القضاء والقدر نازلان به فإذا نزل القضاء والقدر أسلمته الملائكة لذلك ينبغى أن يحرض جهه (فوق) بالعمل الصالح فإنه لابد لكل إنسان من طريق إلى السماء يصعد منه عمله وينزل منه رزقه ويقبض روحه ومنه يصعد فإذا كان الإنسان مواظباً على الطاعات والعبادات سالكا دروب الخيرات كثير الدعاء كثر صعود عمله الصالح إلى السماء فلا تزال تلك السبل معمورة بالخيرات مملوءة بالطاعات فيحبس ذلك البلاء عن النزول ولا يجد منفذاً إليه فيكون دعاءه وعمله الصالح قد حجب عنه البلاء لأن الدعاء من الله بالمكان العالى فيتصادم البلاء والدعاء وتارة يغلب الدعاء وتارة يغلب البلاء فهما كالمتصارعين فإن غلب الدعاء رفع البلاء فخرق السموات وارتقى إلى الله تعالى، وإن غلب البلاء أزال الدعاء ونزل على العبد..

والدعاء استدعاء العبد لربه العناية واستمداده إياه المعونة والدعاء مفتاح الحاجة وهو درج لأصحاب الحاجات والقافات ولذوى الكربات ويعتبر الدعاء سلم المريدين وحبل الموحدين المخلصين وقيل هو المراسلة ومادامت المراسلة باقية فالأمر حميد وقيل هو الوقوف فى القضاء بوصف الرضا وقيل الدعاء يوجب العطاء وهو أيضاً يوجب الرضا وقيل الدعاء ترك الذنوب وقيل خير الدعاء ما هيجته الأحزان بالبكاء والله أعلم.

من أدعية الرسول ﷺ

الرسول الكريم ﷺ علمنا الدعاء وآداب الدعاء وماذا نقول عند كل دعاء وما هى الأدعية التى نقولها إذا شعرنا بالخوف أو القلق وهذه طائفة من الأدعية التى علمنا إياها الرسول ﷺ..

ـ «اللهم فاطر السموات والأرض، عالم الغيب والشهادة، رب كل شىء ومليكه، أشهد أن لا إله إلا أنت، أعوذ بك من شر نفسى ومن شر الشيطان وشركه، وأن اقترف على نفسى سوءاً أو أجره إلى مسلم».

أبو داود وصحيح الترمذى ١٤٢/٣

قيل: من قالها صباحاً ومساء تحميه من وساوس الشيطان.

ـ قال رسول الله ﷺ: **«ما أصاب مسلماً قط هم أو حزن فقال: اللهم إنى عبدك وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتى بيدك، ماضى فى حكمك، عدل فى قضاؤك، اسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته فى كتابك أو علمته أحد من خلقك، أو استأثرت به فى علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبى ونور صدرى وجلاء حزنى وذهب همى وغمى».**

أخرجه أحمد

قيل: من قالها ثلاث مرات صباحاً وظهراً ومساءاً اذهب الله تعالى همه وأبدل مكانه حزنه فرحاً.

* * *

- «اللهم أسلمت نفسى إليك، ووجهت وجهى إليك، وفوضت أمرى إليك وألجأت ظهرى إليك رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك».

رواه البخارى

- «اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال»..

أخرجه أبو داود

وقيل: من قالها صباحاً ومساء ذهب همه وقضى دينه.

- اللهم هذا إقبال ليلك وإدبار نهارك وأصوات دعائك فاغفر لى...

رواه أبو داود والترمذى

وقيل: إنها تقال عند سماع آذان المغرب.

- «اللهم عافنى فى بدنى، اللهم عافنى فى سمعى، اللهم عافنى فى بصرى، لا إله إلا أنت، اللهم إنى أعوذ بك من الكفر والفقر وأعوذ بك من عذاب القبر لا إله إلا أنت».

أبو داود وابن ماجه ١٤٢/٣

قيل: إنها تقال ثلاث مرات صباحاً ومساءً.

- «اللهم أنت ربى لا إله إلا أنت خلقتنى وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، وأبوء لك بنعمتك على، وأبوء بذنبى فاغفر لى، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت».

البخارى ٩٧/١١، ٩٨

❀ ❀ ❀

نماذج من أدعية الرسول
فى مواقف معينة

دعاء الرسول ﷺ يوم أحُد

روى الإمام أحمد أنه لما كان يوم أحد إنكفأ المشركون وقال رسول الله ﷺ: إستروا.. حتى أثنى على ربى عز وجل فصاروا خلفه صفوفاً فقال:

«اللهم لك الحمد كله، اللهم لا قابض لما بسطت، ولا باسط لما قبضت، ولا هادى لما أضللت، ولا مضل لما هديت، ولا معطى لما منعت، ولا مانع لما أعطيت، ولا مقرب لما باعدت، ولا مبعد لما قربت، اللهم ابسط علينا من بركاتك ورحمتك وفضلك ورزقك، اللهم إنى أسألك النعيم المقيم، الذى لا يحول ولا يزول، اللهم إنى أسألك العون يوم العيله، والأمن يوم الخوف، اللهم إنى عائذ بك من شر ما أعطيتنا وشر ما نعتنا، اللهم حبب إلينا الإيمان وزينه فى قلوبنا، وكره إلينا الكفر والفسوق والعصيان، واجعلنا من الراشدين، اللهم توفنا مسلمين، وأحيينا مسلمين، والحقنا بالصالحين، غير خزايا ولا مفتونين، اللهم قاتل الكفرة الذين يقاتلون رسلك ويصدون عن سبيلك واجعل غلبهم رجزك وعذابك.. آمين.. آمين.. آمين.

دعاء الرسول ﷺ عندما يصاب المؤمن بالأرق

روى الطبرانى عن خالد بن الوليد رضي الله عنه أنه أصابه أرق فقال له رسول الله ﷺ: «ألا أعملك كلمات إذا قلتهن نمت.. قال: اللهم رب السموات السبع وما أظلت ورب الأرضيين وما أقلت ورب الشياطين وما أضلت، كن لى جاراً من شر خلقك كلهم جميعاً أن يفرط على أحد منهم أو أن يبغى على، عز جارك وجل ثنائك ولا إله غيرك... آمين.. آمين.. آمين.

دعاء المسلم إذا أتى أهله

ذكر ابن قيم الجوزيه عن ابن عباس عن النبى ﷺ أنه قال: «إن أحدكم إذا أتى أهله قال: بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا فقضى بينهم ولد لم يضره الشيطان أبداً».

دعاء النوم

- «بسمك اللهم أموت وأحيا».

دعاء الاستيقاظ من النوم

- «الحمد لله الذى أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور».

دعاء دخول المنزل

فى صحيح مسلم عن جابر قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إذا دخل الرجل بيته فذكر الله تعالى عند دخوله قال الشيطان أدركتم المبيت، فإذا لم يذكر الله تعالى عند شرابه قال أدركتم المبيت والعشاء».

دعاء الخروج من المنزل

فى سنن أبى داود عن أبى مالك الأشعرى قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا ولج الرجل بيته فليقل: اللهم إنى أسألك خير المولج وخير المخرج بسم الله ولجنا وبسم الله خرجنا وعلى الله ربنا توكلنا ثم ليسلم على أهله».

دعاء تفريج الكروب

لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم، لا إله إلا الله الحليم الكريم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرض العظيم ثم يدعو بعد ذلك ما يشاء...».

دعاء الاستغاثة..

- يا حى يا قيوم برحمتك استغيث.

دعاء التضرع

- يا حى يا قيوم لا إله إلا أنت سبحانك إنى كنت من الظالمين.

نماذج من الأدعية الخاصة

دعاء العافية

- «اللهم إنى أسألك العافية فى الدنيا والآخرة، اللهم إنى أسألك العفو والعافية فى دينى ودنياى وأهلى ومالى، اللهم استر عوراتى وآمن روعاتى، اللهم احفظنى من بين يدى ومن خلفى وعن يمينى وعن شمالى ومن فوقى، وأعوذ بعظمتك أن اغتال من تحتى».

دعاء الاستعاذة من الكسل صباحاً

- أصبحنا وأصبح الملك لله والحمد لله، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شىء قدير، رب اسألك خير ما فى هذا اليوم، وخير ما بعده، وأعوذ بك من شر ما فى هذا اليوم، وشر ما بعده، رب أعوذ بك من الكسل وسوء الكبر، رب أعوذ بك من عذاب النار وعذاب القبر»..

دعاء الاستغاثة

- «يا حى يا قيوم، برحمتك استغيث، أصلح لى شأنى كله، ولا تكلنى إلى نفسى طرفة عين».

دعاء الشكر على النعمة

«اللهم ما أصبح وأمسى به من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك، لا شريك لك، فلك الحمد ولك الشكر».

قيل: من قالها ثلاثا حين يصبح فقد أدى شكر يومه ومن قالها حين يمسى فقد أدى شكر ليلته.

دعاء لإزالة الكرب والشدة

ـ «لا إله إلا الله، العظيم، الحليم، لا إله إلا الله، رب العرش العظيم، لا إله إلا الله، رب السموات والأرض ورب العرش الكريم..

ـ لا إله إلا أنت سبحانك إنى كنت من الظالمين.

ـ يا حى يا قيوم برحمتك أستغيث ثلاث مرات.

دعاء لإزالة الهم والغم والحزن

ـ اللهم إنى عبدك، ابن عبدك، ابن أمتك، ناصيتى بيدك، ماضى فى حكمك، عدل فى قضاؤك...

اسألك بكل اسم سميت به نفسك أو أنزلته فى كتابك أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به فى علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن العظيم، ربيع قلبى، ونور صدرى، وجلاء حزنى، وذهاب همى. ثلاث مرات.

دعاء لإزالة الهم والحزن

ـ اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال. ثلاث مرات.

وقيل من قالها حين يصبح وحين يمسى اذهب الله همه وقضى عنه دينه..

❀ ❀ ❀

المـراجـع

١ ـ مراجع اللغة العربية:

مرض القلق	مترجم تأليف د. دافيد ف شيهان
كيف تتخلصين من القلق	مترجم تأليف جين وروبرت هاندلى
كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل	تأليف/ يوسف الأقصرى
تغلب على القلق	د. مصطفى غالب
وداعاً للقلق	د. رامز طه
دور الأوعية الدينية والأذكار فى علاج القلق	د. إسعاد عبد العظيم البنا
أساليب العلاج النفسى	د. رشاد على عبد العزيز موسى

٢ ـ مراجع أجنبية:

1 - Handly Robert, and pauline Neff / Anxietu and panic Attacks.

2 - Laws, J. L. "Psychology of women"

3 - Payer, Lynn. "How to Avoid a Hysterectolgy.

4 - Scarf, Maggie. unfinished Business: "Pressure point in the Lives of Women.

فهرس المحتويات

تنويه 5

تقديم 7

الفصل الأول

حقيقة القلق 9

ماذا تعرفين عن القلق؟ 11

أنواع من القلق 16

أشكال القلق 18

مَنْ الذى يصيبه القلق؟ 21

لماذا حواء بالذات؟ 23

القلق الداخلى وأسبابه 27

نماذج من القلق الأنثوى 31

أولى مراحل القلق 32

النوبات الخفيفة 32

الحب والقلق 35

القلق وخفقان القلب 38

القلق والاضطراب الجنسى 40

الصداع والقلق 42

القلق والشهية للطعام 45

القلق والأفكار التسلطية 46

القلق واستغراب الواقع 47

القلق وتوهم المرض 48

الفصل الثانى

مهارات التغلب على القلق 51

هل أنت مصابة بالقلق؟! 53

لماذا القلق يا حواء؟ 58

المهارة الأولى من مهارات التغلب على القلق 61

المهارة الأولى للتخلص من التوتر 63

المهارة الثانية للتغلب على القلق 66

ماذا لو؟.... ماذا يهم؟ 68

المهارة الثالثة: ضعى تصوراً واضحاً لأهدافك 71

المهارة الرابعة: تعلمى الإقدام على المجازفة لتستريحى 73

المهارة الخامسة: دعى المشاكل تمر مهما كانت 75

العلاج الاكلينيكى 76

استراتيجيات علاج ـ القلق 77

طريقة (سيلفر) للتغلب على القلق 80

تجربة «آمال» وفشل الحياة الزوجية 83

الفصل الثالث

التغلب على القلق على الأبناء 87

حيل دفاعية لمواجهة القلق على الأبناء 92

علاج القلق على الأبناء بالصبر 94

الفصل الرابع

علاج القلق الغريزى عند حواء 97

الخطوات العملية للتخلص من القلق الغريزى 103

كيف تستمتعين براحة البال؟ 106

الفصل الخامس

القلق المرتبط بالخوف 111

علاج القلق بالتوبة 118

الفصل السادس

التغلب على القلق بشأن المال 121

المهارة الأولى للقضاء على القلق بشأن المال 126

المهارة الثانية للتغلب على القلق بشأن المال 128

المهارة الثالثة للتغلب على القلق بشأن المال 129

المهارة الرابعة: للتغلب على القلق بشأن المال 130

أساليب مجرية لتفادى القلق بشأن المال 131

أولاً: مقاطعة رفيقات القلق 131

ثانياً: اصرفى ذهنك عن القلق 132

ثالثاً: إقطعى الطريق عن السلبية 133

رابعاً: اخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر 133

قولى للتشاؤم وداعاً 135

الإرادة والقلق 139

طريقة خاصة جداً للتخلص من القلق نهائياً 143

الفصل السابع

ملاحظة أطوار الشفاء 147

علاج القلق بالأدعية والأذكار 151

تعريف الدعاء لغة 152

دور الدعاء فى حياة الإنسان 153

شروط الدعاء 153

آداب الدعاء 154

الآثار النفسية للدعاء 156

أولاً: التخلص من الأرق والسهاد 156

ثانياً: التخلص من الخوف والترغيب فى الأمل 156

حقيقة الدعاء 159

من أدعية الرسول ﷺ 160

نماذج من أدعية الرسول فى مواقف معينة 162

دعاء الرسول ﷺ يوم أحُد 162

دعاء الرسول ﷺ عندما يصاب المؤمن بالأرق 162

دعاء المسلم إذا أتى أهله 163

نماذج من الأدعية الخاصة 164

دعاء الشكر على النعمة 164

دعاء لإزالة الهم والغم والحزن 165

المـراجـع 167

الفهرس 169

سيكولوجية حواء

كيف تتخلصين من القلق

القلق من أكثر المتاعب النفسية إيلاما وهو يصيب الجنسين على حد سواء ولكن تحظى حواء بالقسط الأكبر من القلق نظرا لطبيعتها النفسية والجسمانية. فى هذا الإصدار نأخذ بيد حواء إلى طريق العلاج الذاتى الذى يقع على عاتقها وتقوم به اقتناعا منها بضرورة التغلب على القلق ورغبة منها فى الشفاء العاجل دون اللجوء إلى المهدئات أو الذهاب لإخصائى نفسى.

فى هذا الإصدار تتعرف حواء على حقيقة القلق وأنواعه وأشكاله ومهارات التغلب عليه كما نأخذ بيديها للعودة إلى المولى عز وجل والدعاء والصبر والتوبة كى تفوز بالدارين الدنيا والآخرة وأن تصبح صاحبة نفس مطمئنة نقية تقية.

W.Salama 010 15 17 873

I.S.B.N. 977-376-274-2
9 789773 762742
دار الكتاب العربي
دمشق - القاهرة